ప్రకృతి

సచిత్ర ప్రకృతి వైద్య మాస పత్రిక

జనవరి
1938

సంవత్సర చందా
రు 3—0—0 లు

బెజవాడ

విషయ సూచిక

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
సునిశితవైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
సూర్యకిరణచికిత్స	0 12 0	0 8 0
ఆరోగ్యప్రభాకరం	0 4 0	0 3 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉషఃపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షి బోధ	0 2 0	0 1 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్వికారభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియ పాత్రలు	0 2 0	0 1 0
క్షీరచికిత్స	0 4 0	0 3 0
అపక్వశాకాహారఅద్వైతసిద్ధాంతం	2 0 0	2 0 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట — ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత — సారాసీసా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	0 4 0	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
తెల్లచక్కెరవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు 3 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
శిశుమాతల కొరక సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0	2 0 0
దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రాకృత చికిత్సార్ణవములు		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తపరిక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
స్వాభావికచికిత్సా నియమములు	0 5 0	0 4 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5	0 2 0

అడ్రసు—మేనేజరు ప్రకృతి, బెజవాడ.

సంవత్సరచందా
రు 3-0-0

ప్రకృతి

విడిసంచిక
రు 0-4-0

సహజవైద్యమాసపత్రిక

సంపుటము ౨౦ జనవరి 1938 సంచిక 1

మాసంకల్పము

1934 సంవత్సరములో మాచందాదారుల సంఖ్య 90 మంది. పత్రికను రెట్టింపుచేసి సర్వాంగ సుందరము చేసినయెడల పత్రికనుచదువువారి సంఖ్య వృద్ధికాగలదని నమ్మి 1935 సంవత్సరము జనెవరి నెలనుండి 17, 18, 19 సంపుటములను ప్రచురించి చూచితిమి. మాఆశ వృథకాలేదు. కానియింకొక 100 మంది చందాదారులు చేరిన యెడల పత్రికను నష్టములేకుండా ప్రచురింప గలుగుటయేగాక యింకను 8 పేజీలు యెక్కువ చేయగలిగెదము. మీరు తప్పక మాకు సాయపడవలెను.

మీరు యెక్కువ శ్రమపడనక్కరలేదు. మీకెంతోమంది శ్రీమంతులును విద్యావంతులునగు స్నేహితు లుందురు. వారికి యీ పత్రికనుచూపి యిందులో ఒకటి రెండు వ్యాసములను చూపిన చాలును. వారు పత్రికను తెప్పించుకొందురు. ఈ కాస్తపని జేసినందున మీరు పత్రికను బాగుచేయుటయేగాక మీరు చెల్లించు రు 3ల లోను 10 అణాలు యెక్కువ వ్యాసములను చదువుట ద్వారా లాభమును పొందగలరు.

ఇంతవరకు చందాదారులుగాను, వ్యాసలేఖకులుగాను, ఏజెంట్లుగానూ ఉండి పత్రిక అభివృద్ధికి తోడ్పడిన మీకు వందనములు. - సంపాదకుడు.

ఆంధ్ర ప్రకృతిధర్మపరిషత్తు, బెజవాడ.

౬ వ ప్రకృతి వైద్య శిక్షా శిబిరము

1938 వ సంవత్సరము బెజవాడలో మే 1 వ తేదీనుండి 15 వ తేదీవరకు జరుగును.

ఈ సంవత్సరము 'ప్రకృతి చికిత్సక, ప్రకృతి వైద్యాచార్య' అను 2 పరీక్షలకును విద్యార్థులను తరిబియతు చేయుదుము. శిబిరముయొక్క చివరదినములలోపరీక్షలుజరుపబడిఅర్హులగువారికి పట్టము లొసంగబడును. ఈ పరీక్షలలో తరిబీయతు (శిక్షణము) నొంది కృతార్థులగువారు తమ్ము తాము కాపాడుకొనగలుగుటయేకాక, తోడిమానవులకుఉచితసేవ చేయుటకును, వైద్యవృత్తినవలంబించుటకును సమర్థులై యుందురు. ఈ సంవత్సరము 40 మ దిని ప్రకృతి చికిత్సక రీక్షకును, 20 మందిని ప్రకృతి వైద్యాచార్యపరీక్షకును శిక్షణకొరకై చేర్చుకొందుము.

ఎట్టివారు రావచ్చును ?

శిబిరవిషయక సమాచారము లన్నియు ప్రకృతి పత్రికలో ప్రచురింపబడుచుండును. కావున పరీక్షకు దరఖాస్తుచేయువా రందరును ప్రకృతి పత్రికకు చందాదారులుగా నుండవలెను. నిర్ణీత గ్రంథము లన్నియు చదివియుండవలెను. శిబిర కాలమున అధశ్శయనముచేయుచు, శిబిరాధిపతి యాజ్ఞలలో మెలగుచుండవలెను. శిబిరవాసు లందరును వండని పదార్థములనే తినియుందురు. కాన శిబిరకాలమున విద్యార్థు లెవ్వరును వండిన పదార్థములను తినుటకు వీలుండదు. పరీక్షలకు వచ్చువా రందరును స్కూలుఫైనలు తరగతికి తుల్యమగు జ్ఞానమును గలిగియుండవలెను. జాతి, మత,కుల,లింగభేదములతో నిమిత్తములేక ఎల్లరు నీ పరీక్షలకు రానర్హులు. ప్రకృతిచికిత్సకపరీక్ష ప్యాసైనవారే ప్రకృతివైద్యాచార్యపరీక్షకర్హులు.

దరఖాస్తులు :

1938 సంవత్సరము మార్చి 31 తేది లోపుగ బెజవాడ ప్రకృతిఆఫీసునకు చేరునట్లు పంపవలెను. మున్ముందుచేరిన దరఖాస్తులకు ఎక్కువ అను కూల్య ముండునని గ్రహింపవలెను.

విద్యార్థులు :

తాము మోయగలిగినంత సామానులనే తెచ్చు కొనవలెను. తమ భోజనవ్యయములకు దరఖాస్తు తో రు 5 పంపవలెను. లాంతరు, కత్తి, తినుటకు త్రాగుటకు పాత్రలను తెచ్చుకొనవలెను. శిబిర నిర్వాహకులు మృణ్మయపాత్రల నిత్తురు.

పఠనీయగ్రంథములు- 1. ప్రకృతిచికిత్సకపరీక్షకు: ప్రకృతిగృహవైద్యమునందు 24 పాఠములు, జన్టుచికిత్స, లక్ష్మణ జలచికిత్స, నైపీయ జల చికిత్స, తొట్టిస్నాననియమములు, స్వాభావికచికి త్సానియమములు, ఉపవాసచికిత్స, సూర్యకిరణ చికిత్స, వర్ణవైద్యమంజరి, పచ్చితిండివలని ప్రయోజనములు, ఆహారము 1,2 భాగములు, మలబద్ధకము, శుక్లనష్టము, ము.

2. ప్రకృతివైద్యాచార్య పరీక్షకు : తొట్టివైద్యము, ప్రౌఢప్రభాకరము, సునిశిత వైద్యమునందలి 1 వ భాగము, అపక్వశాకా హారాద్వైతసిద్ధాంతము, నిర్వ్యాచారభావిజీవనము ..వ్యాచారజీవనము 2 వ భాగము. ప్రాకృతికచికి త్సార్ణవము 1,2,3,4 భాగములు, దీర్ఘరోగచికి త్సాసారము అనుభవయోగాభ్యాసము, ప్రకృతి పత్రిక 17,18 వ సంపుటములలోని జలచికిత్సా విధానమను పేరుగల వ్యాసములు.

ఈపుస్తకములు ప్రకృతిఆఫీసులో దొరకును. శిబిర ప్రారంభమున నే పై గ్రంథములలో పరీక్షలు జరు గును. నూటికి 40 మార్కులకు తక్కువలేకుండ వచ్చినవారినే శిబిరములో చేర్చుకొందుము.

గమనింపవలసిన విషయములు:

1. రిప్లయికొరకై పోస్టేజీ పంపనిదే జవాబులీయ బడవు. 2. శిబిరవిషయములను గూర్చిన వివర ములు ప్రకృతి పత్రికలోనే ప్రకటింప బడు చుండును గాన వేరే జవాబులు వ్రాయబడవు. 3. గ్రంథములధరలుప్రకృతి కేటలాగులో గలవు. 4. "ప్రకృతిచందాదారుడను; నిర్ణయింపబడిన గ్రంథములను కొని చదివితిని; శిబిరనియమముల నెల్ల పాలించెదను" అని జాబు వ్రాసినవారే చేర్చు కొనబడుదురు. 5. అంగీకరింపబడిన దరఖాస్తు దారుల పేర్లు ప్రకృతిలో ప్రకటింతుము. 6. ప్రకృతిలోప్రకటింపబడనివివరములు తెలిసి కొన గోరువారు డా॥ పుచ్చా వెంకటరామయ్య గారు, శిబిరాధిపతి, దంతలూరు అగ్రహారము, పిడపర్తిపోస్టు, గుంటూరుజిల్లా, అనివ్రాసి తెలుసుకొన వలెను.

జవాబులనిమిత్తము పోస్టేజీస్టాంపులు పంపవలెను.

బెజవాడ, 1—1—38. } అయ్యంకి వేంకటరమణయ్య.
వ్యవస్థాపకుడు

టీకాలనుగురించి రాజ్యమంత్రితో రాయబారము

భారతసంస్కృతి ధర్మప్రచారక సంఘము తరఫున డా॥ పుచ్చా వెంకటాద్రియ్యా, అయ్యంకి వేంకటరమణయ్యా, వాడపల్లి మురహరిరావుగార్లు, గా॥ రాజన్‌మంత్రిగారిని 24-12-37 వ తేదీన దర్శించి ఇంగ్లీషుభాషలో ముద్రించిన 30 పేజీల అప్పీలును సమర్పించిరి. (ఆ అప్పీలుయొక్క నకలు కావలసినవారు 3 అణాలు పోష్టుబిళ్ళలు పంపిన పంపబడును.)

ఇగ్లాండు దేశమున టీకాలు వేయుటవలన తమ పిల్లలయొక్క ఆరోగ్యము చెడిపోవునని నమ్మువారు ప్రభుత్వమునకు అర్జీ పెట్టుకొనినయెడల వారిని టీకాలశాసనము బాధింపకుండునట్లు ఇంగ్లీషువారి టీకాలశాసనములో ఒక క్లాసు (Conscience clause) కలదు. మన దేశమునందుకూడ అనేకులకు టీకాలశాసనముమీద నమ్మకములేదు. టీకాలువేయుటవలన అపకారము జరుగునని అనేకులకు తెలియును. అయినను టీకాలువారు వచ్చినపుడు ఎంత మొఱబెట్టుకొనినను వారు వినరు. టీకాలు వేసుకొనక పోయినయెడల కోర్టులకీడ్చిజరిమానాలువేయించి నానాబాధలు పెట్టుదురు. చివరకైనను టీకాలు వేయించుకొననే తీరవలెను.

ఇంత బలవంతముమీద టీకాలు వేస్తున్నారు గదా టీకాలు మశూచికాన్ని ఆపుతుందా అంటే అదీకనుపడదు. మశూచికమువచ్చేవారిలో అనేకులకు ఒకసారి రెండుసార్లూ టీకాలు వేసిన వారే యెక్కువమంది కనుపడతారు.

ఒక్క చెన్నపట్టణములో సంవత్సరము మీద టీకాలు అమలులోనికి రాకపూర్వము10,00,000 లకు 100 గురు మశూచికమువలన చనిపోయేవారు. టీకాలు అమలులోనికి వచ్చినతరువాత సంవత్సరముమీద 10,00,000 కి 800 మంది చొప్పున చనిపోవుచున్నారు. 1924 సంవత్సరములో ఆరోగ్యశాఖకు డైరక్టరుగా నున్న ఎ. జె. హెచ్. రస్సెల్ గారిట్లు తమ సంవత్సరాంతపు రిపోర్టులో వ్రాసియుండిరి:-

"టీకాలువేసే వాక్సినేటర్లు అనేకమందిఉన్నారు. వారందరును శ్రద్ధగా టీకాలువేస్తునే ఉన్నారు. అయినప్పటికి మన రాజధానిలో ఏదో ఒక జిల్లాలో యెప్పుడో ఒకప్పుడు మశూచికము ప్రబలుచునే యున్నది. దానిని ఆపటానికి సాధ్యము కావటము లేదు. దీనినిగురించి బాగా విచారింపవలసి యున్నది.''

దీనినిబట్టి టీకాలవలన మశూచికము తగ్గుట లేదనియు పెరుగుచున్నదనియు సులభముగనే గ్రహింపవచ్చును. అందువలన 1931 సంవత్సరములో ఆరోగ్యశాఖవారు బాగుగా ఆలోచించి 1932 సంవత్సరములో రెండవసారిగూడ టీకాలు వేయుట నిర్బంధము చేసిరి. ఇక మశూచికము తప్పకుండా ఆగిపోతుందని వారాశపడిరి. కాని యిప్పుడు మశూచికము వలన సంవత్సరము సంవత్సరము చనిపోవువారిసంఖ్య 1931 సంవత్సరమునకు పూర్వము మశూచికము వలన చనిపోయిన వారి సంఖ్యకు నాలుగురెట్లు అయినది. ఆరోగ్యశాఖవారి సంవత్సరాంతపు రిపోర్టులు చదివినవారికి యీసంగతులు సులభముగాబోధపడగలవు.

ఇంగ్లాండు దేశములోని టీకాల శాసనముగూడ

మొదట నిర్బంధముగా నుండెడిది. అందువలన మశూచికము వృద్ధికా నారంభించెను. మరి యును టీకాలవలన క్షయ, కుష్టు, సవాయి మొదలగు వ్యాధులు ప్రబలగలవని అనేకులు వ్రాయ నారంభించిరి. అందువలన పార్లమెంటు వారు ఒక రాయల్ కమీషన్‌నువేసి యీవిష యములను విచారింప నిర్ణయించిరి. దాని కను గుణముగా వారు దేశమంతయు తిరిగి విచా రించిరి.

టీకాలు వేసినవారిలో కొందరికి కుష్టు, క్షయ, రాచకురుపు మొదలగు వ్యాధులుకలిగినవనియు, టీకాలు సవాయిరోగమును వ్యాపింపజేయుటకు తోడుపడెననియు, కనుక టీకాలను మానవలయు ననియు అందులో కొందరు నిర్ణయించిరి. కాని అందులో అధికసంఖ్యగలవారు పై సంగతులు ఒప్పుకొనియు టీకాలు మానుటకు ఒప్పుకొన లేదు. అందువలన 1898 సంవత్సరములో టీకాల వలన అపకారము జరుగునని నమ్మువారికొరకై ఒకక్లాజు టీకాలశాసనములో జేర్చిరి. అప్పటి నుండియు తమ బిడ్డలకు టీకాలు వేయించుకొను వారిసంఖ్య తగ్గుచుగాగా ఆ దేశమున మశూచి కముగూడ తగ్గుచు వచ్చినది. అందువలన 1912 సంవత్సరమున ఆ దేశమున టీకాలశాసనమును మరింత తేలికపరచిరి. ఇప్పుడు ఇంగ్లాండు, వేల్సు, స్కాట్లండు దేశములలో 10,00,000 బిడ్డలకు ఒక బిడ్డకేనియు మశూచికము వచ్చుటలేదు. వైద్యశాస్త్రమును చదువనివారేగాక యథా విధిగా వైద్యశాస్త్రమును చదివినవారిలోగూడా డబ్లియు ఆర్. హాడ్వెన్, క్రెయిటన్, కూక్ హాంక్, గ్రీను, వెబ్, మొదలైన సుప్రసిద్ధు లగు వైద్యు లనేకులు టీకాలు శాస్త్రసమ్మత మైన విధానముగాదనియు అది ఉత్తమూర్ఖత మీాదను అపభ్రంశమగు తప్పుడు విశ్వాసము మీాదను ఆధారపడి యున్న దనియు చెప్పి యున్నారు. మేము ప్రచురించిన ఆంగ్లేయ కర పత్రమున అట్టివారి వాక్యరత్నములను ఉల్లే ఖించి యున్నాము.

లండన్ హాస్పిటలు వైద్యులైన డాక్టరు హ్యూ బర్టు యంటర్న్ బుల్ యం.డి.గారు తాము స్వయ ముగా ఇంగ్లీషు వైద్యులైనను టీకాలవలన మశూచికము ఆగదనియు టీకాలవలన నెట్టి ప్రమాదములును జరుగవని నమ్మవలసిన వా ర య్యును టీకాలువేయుటవలన ఎన్‌సిఫెలోమై ఎలిటిస్ (Encephalomyelitis) అనే రోగము కలుగుచున్నదనియు 1912 సంవత్సరములోనే కని పెట్టిరి. ఎన్‌సిఫెలోమై ఎలిటిస్ అనగా ప్రధాన నాడులకు సంబంధించిన తరుణవ్యాధి.

లండన్ విశ్వకళాపరిషత్తులో ప్రొఫెసరుగానున్న ప్రొఫెసరు జేమ్సు మెకిన్‌టోష్‌గారు 1922 సం వత్సరములో టీకాలవలన యీా ఎన్‌సిఫెలోమై ఎలిటిస్ అనేరోగము గలిగినవారిని నలుగురిని గుర్తించిరి.

టీకాలు వేసినతోడనే యీా వ్యాధి కలిగినవారి శవములయొక్క మెదడునుకోసి పరీక్షించి వారి కీవ్యాధి టీకాలవలననే కలిగినదనియు, వారి మృతికి టీకాలే కారణమనియు నిర్ణయించిరి. అందువలన వా రీ సంగతిని ఇంగ్లాండులోని ఆరోగ్యశాఖమంత్రి కెరుకపరిచిరి.

పార్లమెంటువారు 1923 సంవత్సరము నవంబరు నెలలో ఆండ్రూసుకమిటీని నియమించి విచారింప వలసినదని చెప్పిరి. వారు విచారించి తేల్చిన రిపోర్టు 1925 సంవత్సరము మే నెలలో వెలు వడినది. తరువాత పార్లమెంటువారు 1926 సం వత్సరము ఫిబ్రవరి నెలలో రోలెస్టన్ కమిటీని నియమించి విచారింపవలసిన దని ఆజ్ఞాపించిరి. వారు విచారించి 1928 సంవత్సరము ఫిబ్రవరి

నెలలో తమ రిపోర్టును వెలువరించిరి. రెండు రిపోర్టులును 1928 సం॥ జులై నెలలో ప్రకటింప బడినవి.

1926 సం॥ ఆగష్టు నెలలో మెక్‌టాష్‌గారును, టర్న్‌బుల్‌గారును కలసి ఎన్‌సిఫెలోమైఎలిటిస్ అనే రోగము కలిగి మరణించినవారి వృత్తాంతములను ఏడింటిని విపులముగా వర్ణించిరి. టీకాలవలన కలిగినవేనని వారు నిర్దేశించిరి. ఆ విషయము 4-9-26 తేదీగల లాన్‌సెట్‌పత్రికలో ప్రచురింపబడినది. ఇదేవిషయము బ్రిటిష్ జర్నల్ ఆఫ్ ఎక్స్‌పెరిమెంటల్ పేథాలజి అనే పత్రికలో ప్రచురింపబడినది.

ఆండ్రూస్‌ కమిటీవారు దేశములోతిరిగి టీకాలవలన ఎన్‌సిఫెలిటిస్ రోగముగలిగినవారిని 62 రిని గురించి బాగా విచారించిరి అందులో 36 గురు మరణించిరి. 62 లోను 40 స్త్రీలు, 22 రు పురుషులు వారివయస్సు- 4 గురు సంవత్సరములోపు వయస్సువారు. ఒకరికి 50 సంవత్సరములు. 40 మంది 4 మొదలు 16 సంవత్సరములమధ్య వయస్సుకలవారు. ఇందులో 66 రకు గవర్నమెంటువారిచే తయారుచేయింపబడిన టీకాలరసమును వాడిరి. అందులో మరణించినవారి సంఖ్య 30. రోలెస్టన్ కమిటీవారుగూడ విచారించి టీకాలు వేయుటవలన ఎన్‌సిఫెలోమైఎలిటిస్ కలిగిన వారిని 30 మందిని గుర్తించిరి. అందులో 16 మంది మరణించిరి. ఇందులో ప్రభుత్వమువారి టీకాలరసము వాడినవారు 18 మంది. అందులోనూ 8 మంది మరణించిరి. ఇతరవిధముల టీకాలరసము వాడినవారిలో ఏడుగురికి ఈవ్యాధి కలిగినది. అందులో 4 గురు మరణించిరి. టీకాలరసమును ఎక్కడినుంచి వచ్చినదో తెలియని కేసులు 5. అందులో 4 గురు మరణించిరి.

27-8-28 తేదీగల నానాజాతిసమితి వారి రిపోర్టు ప్రకారము హాలెండు దేశములో టీకాలువేయుటవలన ఎన్‌సిఫెలోమైఎలిటిస్ వ్యాధి వచ్చినవారు 139 మంది. అందులో 41 మంది మరణించిరి. ఈ సంగతి తెలిసిన తరువాత డచ్చిప్రభుత్వమువారు 1928 సంవత్సరముయొక్క చివరభాగములో టీకాలయొక్క నిర్బంధమును తీసివేసిరి. అందువలన టీకాలు వేయించుకొనువారి సంఖ్య సగానికి సగము తగ్గినది. ఎన్‌సిఫెలోమైఎలిటిస్ వలన మరణించువారి సంఖ్యయును అంతకు పూర్వపు సంఖ్యలో 1/3 అయినది.

మొత్తము మూడు కమిటీలవారును రిపోర్టుచేసిన ఎన్‌సిఫెలోమైఎలిటిస్ కేసులు 231. అందులో 93 గురు దానివలననే మరణించిరి. రోలెస్టన్ కమిటీవారి రిపోర్టు ప్రకారము బ్రదికియున్నవారుగూడ సరియైన స్థితిలో లేరనియు అందులో నూటికి 40 మంది మానసికముగా చాల నీచదశలో నున్నారనియు వారు జీవించియుండుటకన్న మరణించుటయే మేలుగా నుండెడిదనియు పేర్కొనుచు యున్నారు.

సంగతు లిట్లుండగా రాజన్‌మంత్రి వీనిని తానేమియు లెక్కచేయుననియు, తనకుటీకాలమీద అమితమగు విశ్వాసమున్నదనియు, తనను వాదముచే ఒప్పింప బ్రయత్నించుట రాతిగోడకు తల బ్రద్దలు కొట్టుకొనుట వంటిదనియు, ఇంగ్లాండులో టీకాలకు వ్యతిరేకులైన వారిలో మొనగాడైన డబ్లియు. ఆర్. హాడ్వెన్‌తో తానుకలసి జీవించితిననియు, తననుఅప్పుడే హాడ్వెన్ ఒప్పింపలేక పోయెననియు చెప్పిరి. మరియు ప్రతి శిశువును పుట్టిన 10 వ రోజు లోపలనే టీకాలు వేసి రక్షించినగాని వారికి మశూచికము కలుగవచ్చుననియు అందువలన 10 వ దినములోపలనే తన రాజ్యములో టీకాలు వేయించెదననియు చెప్పెను.

ఇంగ్లాండు మొదలగు దేశములలో టీకాల నిర్బంధము తీసివేసిన తరువాత మశూచికము తగ్గినదని మేము చెప్పితిమి.

ఇంగ్లాండులో వారు ఆరోగ్య నియమములను జాగ్రత్తగా పాటించెదరు. వారికి పారిశుద్ధ్యము బాగుగా తెలియును. ఆ దేశములో మశూచికము లేనేలేదు. అందువలన వారికీమనకూ పోటీలేదనిరి.

"ఆరోగ్యము, పారిశుద్ధ్యమువలన మశూచికము తగ్గుననే విషయము మీరు ఒప్పుకొందురా?" యని మేమంటిమి?

"నేను ఒప్పుకోను. అదీగాక 1001 కారణముల వలనను, దరిద్రమువలనను మన దేశములో ఆరోగ్యము, పారిశుద్ధ్యము అసాధ్యమైపోయినవి. అందువలన టీకాలు వేసియే తీరవలె" ననిరి.

"అట్లయిన ఆరోగ్యము, పారిశుద్ధ్యముగలవారు తమను టీకాల నిర్బంధమునుండి విడుదల చేయవలెనని కోరినవారికి విడుదలచేసెదరా?" అంటిమి.

"అట్లు విడదీయుటకు మార్గ మేమని" వారనిరి.

"భారత ప్రకృతి ధర్మప్రచారక సంఘము వారు నిర్దేశించినవారు, ఆరోగ్యవంతులుగా భావింపు" డని మేము కోరితిమి.

"ఇటువంటి సంఘాలు ఎన్నో ఉంటవి. వీటినన్నిటిని ఒప్పుకొంటూ ఉండటమేనా నాపని" యనిరి.

"అయితే ఆముదముగూడా వాడకయే మా పిల్లలను పెంచుచున్నాము. బాలింతరాలికి ఇంగువ గూడా వేయము. అట్టి బిడ్డలకు టీకాలవలన అపకారము చేస్తుంది. కనుక మీ యిష్టము వచ్చినట్లు విచారించండి. కేవలము విషయములు తెలియనివారము కాముగదా! మా బిడ్డలను టీకాలశాసనములోనుండి మినహాయింప వలసిన" దని కోరితిమి.

"అట్లు వీలుకాదు. మీరు తెలియనివారేకాదు. మూఢభక్తి గలవారు (fanatics)" అనిరి.

"గాంధిగారి శిష్యులను చాలాకాలము ఫానటిక్సు అని ప్రభుత్వము పిలిచింది. ఇప్పుడు వారే ప్రభుత్వానికి రాలేదా? అట్లే ఒకప్పుడు మీరుగూడ మా మాట వినవలసి రావచ్చు" నంటిమి.

"అవునుగాని వారు చాల కష్టములుపడి తమ బలమును చూపించిరి. మీకుగాని నమ్మకమున్న యెడల అట్లే బాధపడి బలమును చూపండి" అన్నారు.

"అయ్యా మే మిదివరకే జరిమానాలు అవీ పడినాము. టీకాలు వేయని మా బిడ్డలకు గ్రామము లోకి మశూచికము వచ్చినాగూడా తగులలేదు. మశూచికపు రోగులవద్దకుకూడా మా బిడ్డలు పోతూనే ఉండేవారు. అయినను మా బిడ్డలకు మశూచికము తగులలేదు" అంటిమి.

"అది సాధ్యముకాదని నేననను. టీకాలవల్ల మాత్రం మశూచికము రానేరాదని అంటానా? అయినప్పటికీ మశూచికము ప్రబలుతూ ఉంటే అజ్ఞానులు దరిద్రులు అయిన ప్రజలు చావకుండా యిదిగూడా ఒక ఉపాయము. దీనినివాడకుండా మానటానికి నాకు ఇష్టములేదు. టీకాలు నిర్బంధముగా వేసి తీరుటయే నేను మంత్రిగా నున్నంతవరకు చేయ దలచుకొన్న పని" అనిరి.

"అట్లయిన శాసనము ఉల్లంఘించి జైళ్ళకు పోవుటయే మార్గమంటారా?" అని మేమడిగితిమి.

"అది మీయిష్టము".

తరువాత భారతధర్మ ప్రచారకసంఘము వారు చేయుచున్న ప్రచారమును గురించి చెప్పితిమి. తమకు ఆ ప్రచారము సమ్మతమైన దేననియు తాముగూడా ఆప్రచారమే చేయుచున్నామనియు తాము కావలసినయెడల సాధ్యమైన సహాయ సానుభూతులను చూపెదమనియు టీకాల విషయము ఒక్కటి తప్పితే మాకూ తమకూ భేదాభిప్రాయము లేదనియు శలవిచ్చిరి.

కీ॥ శే॥ డా॥ ఆగ్రా బాలముకుందదాసుగారు, ఎన్. డి.



బాలముకుందదాసుగారు చాలకాలము ఆయుర్వేదవైద్యులుగా నుండిరి. అది వారికి వంశపారంపర్య లభించిన వృత్తి. కొంతకాలమైన తరువాత 1898, 1900 సంవత్సరముల మధ్య నెప్పుడో వారికి దోర్నింబరాజు వెంకటాచలపతిశర్మగారిచే భాషాంతరీకరింపఁబడిన అభినవవైద్యశాస్త్రము లభించినది.

అప్పటినుండి వారీవైద్యమున విశేషపరిశ్రమ చేసిరి. అనేకరోగులకు మందు, శస్త్రములలో నిమిత్తములేకుండ రోగనివారణము చేయగలిగెను. మందు వైద్యముమీద అది వరకే వారికున్న అనుమానము దృఢపడి యేవగింపు గలిగినది. వంశపరంపరా సంపాదించి పెట్టిన మందులనెల్ల అగ్గిపాలుచేసి కేవలము ప్రకృతి వైద్యుడుగానే ఉండిపోయెను.

ముఖవైఖరీ విద్యలో వారికి మంచి ప్రావీణ్యముండెడిది చాలామంది పెద్దమనుష్యులకు ముఖవైఖరీ సహాయమున అనేకసంవత్సరములు ముందుగానే వారికి రాబోయే రోగాన్ని గురించి చెప్పిరి. కాని అనేకులు వారిమాటలను వినేవారుగారు. విన్నవారికి ఆరోగ్యముకలిగేది. విననివారికి వారు చెప్పినట్లే ఆ రోగము తప్పకకలిగేది. పండిత డి. గోపాలశర్మగారికికూడ ముఖవైఖరీ చెప్పిరి. కాని వారు వినలేదు. అకాలమరణము వాతపడిరి.

ప్రకృతివైద్యము కేవలము వృత్తిగా నవలంభించిన వారిలో దాసుగారు మొదటివారు. వారు తెలుగుదేశమంతయు తిరిగి వైద్యప్రచారము చేయుచుండిరి. బెజవాడలో నున్నకాలములోను ప్రకృతి బాల్యావస్థలో నున్నప్పుడును వారు మాకు చాల సాయపడుచుండిరి.

చివరిదినములలో వారు బెజవాడలో నిభాయించలేకపోయినారు. బెజవాడ వారి నొక్కరినిపోషించలేకపోయినది. జీవికకై వారు నైజాంరాజ్యములోని బొలారము గ్రామమునకు చేరిరి. అక్కడనే వారు చివరిదినములను గడిపిరి. వారు 2-12-37 తేదీన పరమపదించిరి. వారికప్పటికి 80 సంవత్సరములు వయస్సు. వారికొక కుమార్తెయు, ఒక మనమడును గలరు. వారి కుటుంబమునకు మాసానుభూతి. వారియాత్మకు శాంతి కలుగవలయునని భగవానుని ప్రార్థించుచున్నాము.

కీ॥ శే॥ డా॥ అన్నపూర్ణమ్మగారు, ఎన్. డి.



కీ॥ శే॥ డా. శ్రీమతి అన్నపూర్ణమ్మగారు ఎన్. డి. స్కూలుఫైనలుప్యాసై, ట్రియినింగ్ అయి గవర్నమెంటు స్త్రీల ట్రియినింగుస్కూలులో ఉపాధ్యాయినిగా పనిచేయుచుండెను. ఆమె మా శిబిరములలో 3 సంవత్సరములు వరుసగా ప్రకృతి వైద్యమును తరిబియతు పొంది డాక్టరు పట్టమును బొందెను. స్త్రీలలో మొదటితూరి 'ప్రకృతి ధర్మవేది' బిరుదును సంపాదించుట కామెయే మొదటిది. ఆమెకు ఆ వైద్యమునందు అమితమగు ప్రజ్ఞ యుండెడిది. ఆమె యెప్పటికైనను ప్రకృతివైద్యమునకు అమితముగా సాయపడగలదని ఆశించితిమి.

పెదపాలెములో మేము సౌరయాగము చేసినపు డామె అక్కడి స్త్రీలకు సూర్యనమస్కారములను నేర్పెను. 2,3 శిబిరములలోని విద్యార్థుల కామె శారీరశాస్త్రము బోధించెను.

దురదృష్టవశమున వంశపారంపర్యమగు నాడీవ్యాధి కామె గురియయ్యెను. ఆమె తోడబుట్టినవారిద్దరును అకాలమృత్యువు వాతబడిరి.

ఆమెకు సియాటికా (Sciatica) అను వ్యాధి గలిగెను. ప్రకృతి వైద్యము చేసితిమి. ప్రక్కమీదనుండి లేవలేనిమనిషి, లేచి తిరుగగలిగెను. నేను చెప్పిచూచితిని. ఇంకా కొంత కాలము ఓర్చుకొని ఆమె ప్రకృతి వైద్యముచేసి యుండిన యెడల ఆమెకు పరిపూర్ణారోగ్యముకలిగెడిది. వెంటనే పాఠశాలలోచేరి బోధనసాగింపవలయునని ఆమె ఆత్రపడెను. వద్దనుచున్నను స్కూలులో ప్రవేశించి నిలుచుండి పాఠములనుబోధింప సాగెను. రోగము తిరుగబెట్టినది.

తిరిగి ప్రకృతి వైద్యము చేయుమని బలవంతము చేసితిమి. ప్రకృతి వైద్యముచేసిన చాల ఆలస్యమగుననియు, ఆంగ్లవైద్యముచేసిన యింకను త్వరగా రోగనివారణ మగుననియు ఆమె ఆశపడెను. మామాటలు వినలేదు. ఒకవైద్యమునుండి యింకొక వైద్యమునకు మారుచుండెను. రోగము నానాటికి ప్రబలమై ఆమెను మ్రింగి వేసినది. 5-12-37 తేదీన ఆమె పరలోకగతురాలైనది. ఆమె ఆత్మకు పరమేశ్వరుడు శాంతి ప్రసాదించుగాకయని కోరెదము.

ఎవరి కెంత శాస్త్రము వచ్చినను, తాము అనుభవము చేయలేని యెడల వారి శాస్త్రము వలన యిసుమంతేయు లాభము లేదను విషయము యీవిషాద వృత్తాంతమువలన మనము గ్రహింపవలసి యున్నది. జీవితములో అనేకులు ప్రాణమున తప్ప యితర విషయములయం దెక్కువ శ్రద్ధను చూపుదురు. వారికెల్ల ఆమెమృతి గుణపాఠమగునుగాక!

ప్రకృతి చికిత్స - అమ్మవారు

వి. దొండా సాహెబుగారు.

అమ్మవారు (Small - Pox) ని గురించి క్లుప్తముగ విమర్శింతేము. అమ్మవారు కూడ అంటు వ్యాధి యనియు అది పురుగులవలన సంభవించుచున్నదనియు, ఒకసారి పసిబిడ్డలకు టీకాలువేసిన వారికెప్పటికి నదిసంభవించదనియుఆరోగ్యశాఖవారు గ్రామగ్రామము, పల్లెపల్లె, వీధి వీధి తిరిగి తిరిగి బలవంతముగ, నిర్బంధముగ బిడ్డలకు, పసిబిడ్డలకు టీకాలువేయుచున్నారు. ఇట్లు టీకాలు పొడిచినను బిడ్డలు విషూచికి గురియగుటలేదా? బాధపడుటలేదా ? అపాయము, ప్రాణాపాయము, పొందుటలేదా? కొందఱు మరణించుటలేదా ? ఇట్లు టీకాలువేయుచున్నను, మశూచి అప్పుడప్పుడు ఉద్భవించుచున్నది; వ్యాపించుచున్నది; ప్రబలుచున్నది; తీవ్రరూపము పొందుచున్నది. టీకాలువేసిన బిడ్డలు, పసిబిడ్డలు దానికి ఎరయగుచున్నారు. కొందఱు తటాలుననో, త్వరలోనో, దీర్ఘకాలముననో మరణించుచున్నారు రని టీకాలువేసిన యువకులు పెద్దలు కూడ దానికెరయైకొందఱు మరణించుచున్నారు. అమ్మవారు సంభవించిన కాలములో కూడ పసిబిడ్డలకు, బిడ్డలకు, యువకులకు, పెద్దలకు టీకాలు వేయుచున్నారు. టీకాలువేసినను వారు దానికి ఎరయై అపాయము పొందుటలేదా ? మరణించుటలేదా ? టీకాలువేసిన అంతరించుచున్నదా ? కొన్ని వేళలలో ఇంకను విజృంభించి అనేకులను తన పొట్టను పెట్టుకొనుచున్నది. కాన టీకాలవలన మేలున్నదా ? ప్రయోజనమున్నదా ? వ్యర్థము కాదా ? వృథాకాదా ? టీకాలు మేలుకు బదులుగ చాల కీడుచేయుచున్నవి. టీకాలవలననే మన హిందూ దేశములో బిడ్డలు అనేకులు మరణించుచున్నారని నాఅభిప్రాయము. దీనివలననే ఇతర దేశములలోకంటె మన దేశములో పసిబిడ్డల మరణసంఖ్యజాస్తి. ఎందువలననన మన దేశములో టీకాలు నిర్బంధముగ వేయుచున్నారు. ఇతర దేశములలో నిర్బంధములేదు. ఆందోళనముచే అట్టి నిర్బంధమును పోగొట్టిరి. మన హిందూ దేశములో అట్టి ఆందోళనములేదు. నిర్బంధమున్నది. కాన ఇతర దేశములలో కంటె మన దేశములో వారి మరణసంఖ్య హెచ్చు. టీకాలు వేయగనే పసిబిడ్డలకు జ్వరమంకురించుచున్నది. అన్నిరోగములకంటె జ్వరము చాల అపాయమైనదని మనము గ్రహించితిమి. పసిబిడ్డలు జ్వరముచే చాల అపాయము, ప్రాణాపాయము, పొందుచున్నారు. అనేకులు త్వరలోనో, శీఘ్రకాలములోనో మరణించుచున్నారు. ఎందువలన? వారి ఆరోగ్యము అల్పము. కాన వారికి జ్వరమంకురించిన త్వరలో ప్రాణాపాయము పొందుచున్నారు. కొందఱు తటాలుననో శీఘ్రకాలముననో మరణించుచున్నారు. కాన టీకాలువేసిన జ్వరమంకురించిన అది చెడ్డదికాదా ? చెడ్డ చిహ్నముకాదా ? కాన టీకాల బాగెక్కడిది ? ఇట్లు టీకాలువేయగనే జ్వరమంకురించి అపాయము పొంది అనేకమంది బిడ్డలును మరణించుచున్నారు. తత్కారణముగ కొందరుతల్లిదండ్రులు టీకాలను నిరోధించి శిక్షాపాత్రులగుచున్నారు. కొందఱు దండనకుభయపడి నిరోధించుటనుమానుకొనుచున్నారు. అందుచే టీకాలు మానుకొనుట శ్రేష్టముకాదా ? టీకాల ఔషధమును (Serum) అమ్మవారు కలిగిన వారి పుండ్ల నుండి తయారుచేయుచున్నారని వినుచున్నాము. అట్లయిన, వారి ఆరోగ్యసూత్రముల ప్రకారము అంటువ్యాధి కాదా ? కాన దాని మేలెక్కడ ?

ప్రయోజనమెక్కడ ? కీడేకదా ? మేలెక్కడ ? టీకాలు మానుట శ్రేయస్కరముకాదా?

మసూచికికూడ ముఖ్యముగ ఆహారదోషమే కారణము. ఎటులన, బిడ్డలు కొంతకాలమువఱకు జ్వరముచే బాధపడక అమ్మవారికి ఎరయగుట లేదు. జ్వరమునకు ముఖ్యముగ ఆహారమే, లేక, ఆహారదోషమే కారణమని మనము గ్రహించితిమి. కాన ఆహారము మానిన, తగ్గించిన అది మానదా ? తగ్గదా ? "సూక్ష్మములో మోక్షమున్న"దన్నట్లు లంఖనముపరమౌషధముకదా. కాన టీకాలెందుకు ? ఇందుకు కొన్ని నిదర్శనములును ఉదాహరించెదను. 1934 సం॥ మార్చి మాసములో మా గ్రామమున అమ్మవారు అంకురించెను. అనేకమంది బిడ్డలు దానికి గురియైరి. కొందఱు మరణించిరి. నాకు ఇద్దరుకొమార్తెలు. పెద్దబిడ్డవయస్సు 8 సంవత్సరములు. చిన్నబిడ్డవయస్సు అప్పుడు 1¼ వత్సరము. మొదట పెద్దబిడ్డ దానికి గురియాయెను. సుమారు 2 దినములు జ్వరపడినది. ఆబిడ్డ ఉపవాసము చేసెను. జ్వరము అదృశ్యమాయెను. తర్వాత అమ్మవారు ఆ బిడ్డ ఒడలంతయు పోసెను. జ్వరము అదృశ్యము కాగానే ఆ బిడ్డ మామూలుగ ఆటలాడజొచ్చెను. వాతపదార్థములు పెట్టలేదు. సాధారణ ఆహారమును స్వీకరించుచుండెను. అమ్మవారుకూడ మూడు నాలుగు దినములలో అదృశ్యమాయెను. కొంతకాలమునకు చిన్నబిడ్డకు కూడ తటస్థించెను. మొదట జ్వరమునకు గురియాయెను. జ్వరకాలములో ఆ బిడ్డకు పాలుగాని మరి యేదియు ఇవ్వలేదు. త్వరలో జ్వర మంతరించెను. తర్వాత అమ్మవారు దేహమంతయు సంభవించెను. అమ్మవారు కూడ త్వరలో అదృశ్యమాయెను. మఱి కొంతకాలమునకు నా సోదరుని కుమారునికి కూడ తటస్థించెను. అతని వయస్సు 18 వత్సరములు. జ్వరకాలములో ఉపవాసము చేసెను. జ్వర మంతరించెను. తర్వాత ఒడలంతయు అమ్మవారు పోసెను. అదియు కూడ త్వరలో అంతరించెను. సుమారు ఒక వత్సరముక్రిందట అమ్మవారు మా ప్రాంతమున తటస్థించెను. అనేకమంది బిడ్డలు ఎరయైరి. నా ఇద్దరు కుమార్తెలు 1¼ వత్సరము వయస్సుగల కుమారుడు విషూచికి గురియైరి. మొదట జ్వరము తటస్థించెను. జ్వరకాలములో ఏమియు వారు పుచ్చుకొనలేదు. త్వరలో జ్వరమంతరించెను. తర్వాత శరీరమంతయు అమ్మవారు పోసెను. అదియు కూడ త్వరలో అంతరించెను. కాన అమ్మవారికి కూడ ఆహారమే లేక ఆహారదోషమే ముఖ్యకారణమని తోచుచున్నది. ఆ వ్యాధికికూడ లంఖనమే పరమౌషధము. అట్లు చేయక పలుమాఱు ఔషధములు ఆహార మొసంగిన వ్యాధి రెట్టింపై మరణము కలుగవచ్చును. అట్లు అనేకులు మరణించుట మనము అనుదినము చూచుచున్నాము; గమనించుచున్నాము.

ఆహార దోషమునకు వాతావరణ దోషము తోడ్పడి ఇట్టి అంటువ్యాధులు (epidemics) అప్పుడప్పుడు అంకురించుచున్నవి. వ్యాపించుచున్నవి. ప్రబలుచున్నవి. తీవ్రరూపము పొందుచున్నవి. అనేకులు గురియగుచున్నారు. అపాయము, ప్రాణాపాయము, పొందుచున్నారు. కొందఱు మరణించుచున్నారు. కొన్నికాలములలోత్వరలోనో దీర్ఘకాలముననో అంతరించుచున్నవి. కలరా ప్లేగుకూడ ఇట్లు అప్పుడప్పుడు తటస్థించుచున్నవి. కొన్ని జ్వరములు కూడ ఇట్లు అప్పుడప్పుడు సంభవించుచున్నవి. వ్యాపించుచున్నవి. ప్రబలుచున్నవి. తీవ్రరూపము పొందుచున్నవి. అనేకులు ఎరయై బాధపడి అపాయము

ప్రాణాపాయమును పొందుచున్నారు. కొందఱు తటాలుననో, అల్పకాలముననో మరణించు చున్నారు. ఇట్లు జ్వరములు సంభవించుటలేదా ? ఇట్లు సంభవించిన జ్వరములు కూడ అంటు వ్యాధులేనా ? కలరా ప్లేగు విషూచివలె (epidemics) అంటువ్యాధులు కావా ?

టీకాల వలనను ఇనాక్యులేషన్ వలనను కలరా ప్లేగు అమ్మవారు అంతరించుచున్నవని కొందఱు రోగులు బాగుపడుచున్నారని సందేహపడ వచ్చును. 'టీకాలు' ఇనాక్యులేషను కనిపెట్టక మునుపు ఇట్టి వ్యాధులు అప్పుడప్పుడు తటస్థిం చుటలేదా? వ్యాపించుటలేదా? ప్రబలుటలేదా? తీవ్రరూపము పొందుటలేదా? అనేకులు మరణిం చుటలేదా? కొంతకాలములో త్వరలో అంత రించుచుండుటలేదా? కొందఱు రోగులు బాగు పడుటలేదా? ఇట్టి ఔషధములవలన బొత్తిగ ఆవ్యాధులు అదృశ్యమైనవా? ప్రబలుటలేదా? తీవ్రరూపము పొందుటలేదా? అనేకులు గురియై ప్రాణాపాయము పొందుటలేదా? కొందఱు తటా లుననో, త్వరలోనో మరణించుటలేదా? కాన వాని మేలెక్కడ? బాగెక్కడ?

టీకాలవలన బిడ్డలు జ్వరములకు గురియగుచు న్నారు. కొందఱు ప్రాణాపాయమును పొందు చున్నారు. కొందఱు మరణించుచున్నారు. ఇకను టీకాలు అనేక ఇతర వ్యాధులకు కారణమగు చున్నవి. కాన టీకాలు చెడ్డవికావా? కాన దానిని మానుట శ్రేయస్కరము కాదా? ఇనాక్యు లేషన్ వలన కొందఱు జ్వరమునకుగురియై వాంతి భేదులలో వాని చిహ్నములలో పొందుచున్నారు. ఇట్లు సంభవించిన కలరాయని సందేహపడరా? ఔషధములు ఆహారము పలుమారు రోగుల కివ్వరా? అపాయమును పొందరా? మరణించరా? ఇట్లు సంభవించుట మనము కనులార చూచు చున్నాము. చెవులార వినుచున్నాము. గమ నించుచున్నాము. కాన ఇనాక్యులేషన్ చెడ్డది కాదా? హానికరమైనదికాదా? ప్రాణాపాయకర మైనదికాదా? ఇనాక్యులేషన్ అనేకరస, గంధక, పాషాణాదులచే తయారు చేయబడుచున్నది. ఇట్టి పాషాణాదులు హానికరమైనవి. ఇట్టి ఔషధ ములు జీర్ణకోశమును, నరములను, రక్తమును, హృదయమును, శ్వాసకోశములను పాడుచేయు చున్నది. నాశనముచేయుచున్నవి. కాన ఇట్టి ఔషధములను ఖండించుట, నిరోధించుట, బహి ష్కరించుట మనవిధి. తగు ఆందోళనముచేసి నిర్మూలించుట మన కర్తవ్యము.

అపథ్యదోషముయొక్క ఫలితము

మా గ్రామములో ఒక మనిషికి బోదకాలు వున్నది. బోదకాలు తగ్గుటకొరకు సంవత్సరము నుండి అపక్వాశాహారము చేయుచు తొట్టిస్నానములు చేయుచుండెడివాడు కొబ్బరికాయలు, వేరుశనగ గోధుమలు, అరటిపండ్లు వగైరా తినుచుండెడివాడు, ఆహారముమాత్రము మితిమీరి తినుచుండెడివాడు బోదకాలు వాపు కొంతతగ్గినది. ఆహారము తక్కువగా తీసుకొనుమని అనేకసార్లు నేను చెప్పినను వినలేదు. మరియిన్ని యీమధ్యను పక్వాహారము తినవలెనని భ్రాంతికూడా కలిగినది. ది 15 మార్చి 37 తేదీని ఒక్కసారి ఘుప్పా కారములు తీవ్రముగా వేసిన కూరగాయలు మసాలాలతో కూడిన పిండివంటలు మితిమీరి తినుట ప్రారంభించినాడు. పకోడీలు, ఆవడలు మొదలయినవన్ని తినుట ప్రారంభించినాడు. ఇష్టము వచ్చిన కూరగాయలతో భోజనము తీసుకొనుచు అపక్వాశాహారము పూర్తిగా విసర్జించినాడు. 17 తారీఖునాటికి తీవ్రమైన జ్వరము ప్రారంభయినది. జ్వరముతోపాటు వెంటనే ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు బంధింపబడినవి. కష్టము మీద గాలి పీల్చుకొనెడువాడు. విరేచనము పూర్తిగా బంధించినది. కడుపులో తాపము పొడిదగ్గు ప్రారంభమైనవి. ఒక్క రోజులోనే యిన్ని లక్షణములు ప్రారంభమైనవి. రెండు రోజులు గతించినతర్వాత నాకు వర్తమానము చేసినాడు. నేనువెళ్లి చూచుసరికి కడుపు బిగుసుకొనిపోయి విరేచనము కాకపోవుటవల్ల బాధ పడుతూవున్నాడు. అట్టిస్థితిలో నన్ను సలహా అడిగినాడు. హృదయవేగము చాలా తీవ్రముగానున్నది విరేచనము అయి, యెడల బాధ శమించునేమోయని ఎనీమా చేయించితిని. కడుపులోని కెక్కించిననీరు తిరిగి పోలేదు. కడుపుబాధ మరింత హెచ్చినది. పొత్తికడుపుపైని నెమ్మదిగా రుద్దించగా కొంతసేపటికి పట్టినీరుమాత్రము బైటికి వచ్చినది. తొట్టిలో కూర్చుండబెట్టినయెడల బాధ శాంతించునేమోయని ఆలోచించితిని గాని రోగి బంధువుల అభ్యంతరము వలన నా వుద్దేశ్యము నెరవేరినదికాదు. పూర్తిగా ప్రకృతి చికిత్స తెలియక పోవుటచేతను తెలిసీతెలియని చికిత్స చేసిన యేమిజరుగునో యను భయముచేతను చికిత్స చేయలేకపోతిమి. 19 వ తేదీ రాత్రి తెల్లవారగట్ల 4 గంటలకు రోగి ప్రాణములు విడిచినాడు. నేను వెంటనే ప్రకృతి పత్రికకు తెలియపర్చవలెనని ఆలోచించితిని కాని రోగియొక్క ఆహారమును గూర్చి పూర్తిగా తెలుసుకొనవలెనను అభిప్రాయముచేత వెంటనే తమకు తెలియపర్చలేదు. అపక్వాశాహారులయొక్క క్షేమముకొరకు దీనిని వ్రాసి తమకు పంపించుచున్నాను.

ఇట్లు,

కర్రి చింతయ్య,
కొమరిపాలెం,
తూర్పు గోదావరిజిల్లా.

వ్యాధి చరిత్రలు

శ్రీమతి రామినేని రాజమ్మగారు

కాలికాజీర్ణము - అందువలన కలిగిన మలకోశ దోషములు - ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యమను నార్యోక్తి ననుసరించి ప్రతిమనుజుడును నారోగ్యమును పొందుటకై ప్రయత్నింపవలయును అట్టి ఆరోగ్యమును యెవరు పొందజాలరో అట్టి మానవులు సంఘమునకు ఉపకరింపక పోవుటయేగాక తమకు తామే పనికిరారు. పూర్వజన్మ దుష్కృతముననో లేక ఆరోగ్యసూత్రములను పాటింపకనో, అనారోగ్యము సంభవింపవచ్చును. అట్టి అనారోగ్యము సంప్రాప్తమైనపుడు త్వరితగతిని చికిత్సచెంది ఆరోగ్యభాగ్యము నందవలసిన బాధ్యత మానవులకు కలదు. అటులనే నేను దుస్సహబాధాపీడితురాలనై జీవితముపై విముఖత సహితము కలిగిన దానినై భగవదనుగ్రహమున చికిత్సావిధానములలోకెల్ల అగ్రగణ్యమైన ప్రకృతి చికిత్సా విధానమున నారోగ్యమును పొందితిని. అట్టి నా అనుభవమును నా సోదరీలోకమునకు విన్నవించుకొనెదను. సావధానచిత్తులరై తత్ విధానము అవగతమొనరించుకొన ప్రార్థన.

నేను 1932 సం॥ అవతారపురుషుడును బీదలపాలిటి కల్పతరువునగు మహాత్మాగాంధీజీ సత్యాగ్రహ శంఖారావము వీనులసోకినంత నేపులకితగాత్రినై కార్యరంగమున కురికి విదేశవస్త్ర బహిష్కరణ, మద్యపాననిషేధ నిమిత్తమై పికెటింగు జరుపగా ప్రభుత్వమువారిచే అరెస్టుకాబడి విచారణానంతరము 1 సంవత్సరము కఠిన కారాగారవాస నిమిత్తము రాయవేలూరునకు పంపబడితిని. తత్ కఠిన కారాగార వాసకష్ట పరంపరలో రక్తవిరేచనములు నన్నలసట జెందింపజేసినవి. ఇంతలో కన్ననూరు జైలుకు నన్ను మార్చిరి అప్పుడు యేవియో కొన్ని ఔషధములు యింజక్షనులవల్ల ఉపశాంతి కలిగినదేగాని నాటనుండియు మలబద్ధ మేర్పడి సాధకములవల్ల తప్ప కాలవిరేచన మయ్యెడిదిగాదు. చల్లని నీరు త్రాగినను పేగులు మండెడివి. పొట్టమీద చేయికూడా వేసుకొన వీలులేనంతటి బాధకరముగా నుండెడిది. కుడివైపు పురోమస్మసరములు యెప్పుడును లాగుచు బాధగా నుండుట తటస్థమైనది. నేను కొందరు వైద్యులతో సంప్రతించి నా శరీరస్థితిని విన్నవించగా వారు పరీక్షజేసి ఊపిరితిత్తులు చెడినవనియు యిద్యాది క్షయకు ప్రధాన సోపానమనియు చెప్పిరి. తదనుకూలముగా తరుచుగా దగ్గురా మొదలిడెను. నా శరీరము నాటినుండియు క్షీణించుట మొదలిడినది. జైలుకుపోవు పూర్వము నా శరీరముయొక్క బరువు 9[illegible] పౌనులుగానున్నది, 60 పౌనులకు క్షీణించినది. కొంతమంది అల్లోపతి వైద్యులు కోడిగుడ్లు పుచ్చుకొన్న ఔషధ మొసంగెద మని వాక్రుచ్చిరి. కాని నా అంతరాత్మ "అహింసా పరమో ధర్మః" యను నార్యోక్తి ననుసరించి శరీరరుగ్మతకైనను అంగీకరించినదిగాని అట్టి భ్రూణహత్యాపాతకము నంగీకరించలేదు. తదుపరి హోమోపతి ఘుటికలు వాడితిని. ఆయుర్వేదౌషధములు సహితము వాడితినిగాని అవి నాపట్ల నిరుపయోగములై పరిఢవిల్లినవి. దినక్రమముగా నా శరీరము శుష్కించుట మొదలిడినది. 1937 సం॥ జనేవరు 8 న తేదీని నేను కపిలేశ్వరపురంపోయి నా సోదరీమణియగు తాతినేని శివకాంతమ్మగారి దర్శనమొనరించుకొని నా శరీరస్థితిని విన్నపమొనరించుకొంటిని. వారు సావధానముగా నాల

కించి పరిశీలించి తా ననుసరించుచున్న ప చికిత్సవలన నాకు శరీరారోగ్యమొదవునని నుడివిరి. అందులకు నేనొడంబడి చికిత్సకు ఉపక్రమించితిని. నాకు సంభవించినది కాలికఅజీర్తియగుటంజేసి సప్తవాసరములు కఠినోపవాస మొనరింప నాజ్ఞయిచ్చి తదనుజ్ఞానుసారముగా నుపవాస దీక్షలోనుంచి, ఎనిమాచేయుట వేడినీరు త్రాగించి కక్కించుట నీలంరంగులో యెండించిన కొబ్బరి నూనెతో పొత్తికడుపు వెన్ను మర్దనచేయుట, వుదయాస్తమానములందు పూదారంగులో యెండిన వర్ణోదకము పుచ్చుకొనుటతో వారము దినములు గడిచినవి. మధ్య మధ్య నిమ్మరసము నారింజరసము కొద్ది కొద్ది పరిమాణముతో యిచ్చెడివారు ద్రవాహారము లొసంగుటతో పాటు తొట్టిస్నానము ప్రారంభించిరి. 10 నిమిష ములు కటిస్నానము 10 నిమిషములు లింగస్నానము చొప్పున మొదలిడిరి.

ఆదిత్యపేటికాస్నానము ఉదయము ఎనిమిది గంటలు మొదలు 20 నిమిషములవరకు చేయించెడివారు. ఈ స్నానసందర్భమున కాళ్ళకు తేనెరంగును, పొత్తికడుపునకు ఆకుపచ్చయు గుండెకు శిరస్సుకు నీలమును ఆదిత్యపేటికలో అద్దములు అమర్చబడెడివి. ఇవ్విధమున ఫలరసములతో పదిహేను దినములు గడచినతరువాత, కొబ్బరి నీరు, యాపిల్, పచ్చిద్రాక్ష, కమలా, అంజూరా మొదలుగాగల ఫలజాతులు వాడెడివారు. ఈ విధమున మాసము జరుగుసరికి నా దగ్గును నరములపోటును పొట్టమీద రాపిడినలన కలిగెడి బాధయు పూర్తిగ అంతరించినవి. సంపూర్ణారోగ్యము ప్రాప్తించి గృహకృత్యములు నెరవేర్చుకొన గలిగితిని. తూకము పది పౌనులు హెచ్చినవి. అప్పటినుండి క్షుధాగ్ని బయలుదేరినది. అందు మీద, గోక్షీరము నుపయోగించుచుంటిమి. క్షుధ మరింత వృద్ధిజెందుటజేసి రాత్రిపూట గ్రాహముర్రొట్టె పెట్టించిరి. ఈ చికిత్స సమయమున వారి స్వగృహమందే నివసించి చికిత్సనంది సంపూర్ణారోగ్యము బడసి మరల స్వగృహోన్ముఖురాలనైతిని. ఇచ్చట పూజనీయులగు మద్గురువరేణ్యులు కీర్తిశేషులగు రామునేని కోటయార్యునిచే స్థాపింపబడి నానా విధ ఫలపుష్పసంయుతమగు వృక్షరాజములతో నలరారుచు ప్రకృతి రామణీయకత వెలిబుచ్చుచు లోకస్వర్గమనదగు నొక వుపమనసంయుతమగు విజ్ఞాశ్రమమునందు యింకను తొట్టిస్నానాది కృత్యముల నెరవేర్చుచుంటిని. ఇప్పుడు యెటువంటి బలమైన పదార్థ మేదియైనను జీర్ణమగుటయు, మరింత క్షుధాగ్ని వృద్ధిచెందుటయు తటస్థించుచున్నది. ఇప్పుడు సంపూర్ణారోగ్యము పొంది గృహకృత్యములను నా అంతట నేను నిర్విఘ్నముగా నెరవేర్చుకొన గలుగుచున్నాను. ఇప్పుడు నా బరువు, 85 పౌనులు. నాకు సంపూర్ణారోగ్యము కలుగజేసిన శాంతారత్నమునకు వున్నత గౌరవమును, ప్రజా దరణయు, ప్రజాహితవర్తనము పరోపకారబుద్ధియు యింకను పెంపొందింపజేయ సర్వేశ్వరునిగూర్చి అనేకవిధముల భక్తి వినమ్రమనయి వినతులొనర్చెదను. నవనాగరికతా ప్రపంచమునందు తరచు ప్రజలు అనారోగ్యవంతులయి యుండుట సంభవించు చున్నది. తత్ శాంతినిమిత్తమై రసవిష గంధకాది వస్తుసంయుతమగు కృత్రిమ అల్లోపతి ఆయుర్వేద హోమోపతి విధానములవల్లఆరోగ్యమును పొందుచుండిరి. అయ్యవి తత్ కాల శాంతి స్థాపనకుపయోగపడునుగాని నికరముగా పనిచేయజాలవు. ఒక్కొక్కపరి విషమ పరిస్థితులు సంభవించవచ్చును. అట్టిబాధ లెవ్వియులేక అభ్యాస వశమున యెటువంటి కఠినతరమైన రుగ్మతయై

నను భగవంతునిచేత యివ్వబడిన ప్రకృతి మహౌషధములగు గాలి, వెలుతురు, నీరు, మట్టి, ఆహారము వీని సహాయమున నిరభ్యంతరముగా పోగొట్టుకొనవచ్చునని మహానుభావులగు గాంధీజీ మొదలగు వీరవరేణ్యులు తమ యభిప్రాయమును ఔన్నత్యమును ప్రకృతి చికిత్సకు నొసంగిరి. కాన అట్టి సులభ సాధనోపాయమువల్ల ఆరోగ్యము బడయుటకు సదవకాశములుండ ధనవ్యయ మొనరించి తృప్తి లేక యేల ఆ మ వైద్య విధానములకై పరుగిడవలెను? కాన రోగులకు తెల్పు సందేశ మేమన తమకు గల అనారోగ్యమును ప్రకృతి వైద్యులకు తెలియజేసి తైలమర్దన, వర్ణోదక, తొట్టిస్నానము మొదలగు సులభ సాధనములవల్ల ఆరోగ్యముపొంద ప్రార్థన. మన స్త్రీలోకమునకు సామాన్యముగా సంభవించుచున్న శరీరరుగ్మతలను బాపుటకు యింతకంటె మంచివైద్యము లేదని ఘంటాపదముగా చెప్పగలను.

గ్రంథ విమర్శన

జాగరణ చికిత్స

గ్రంథకర్త:

డా॥ బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావుగారు,

రాజమండ్రి.

8 పేజీలు 0—4—0.

జాగరణ అనగా నిద్రనుఆపి మేల్కొనుట అని అర్థము. ఇట్లు చేయుటవలన వ్యాధులు కుదురునని గ్రంథకర్తగారి సిద్ధాంతము.

శరీరారోగ్యమును కాపాడుటకును క్షీణించిన నాడీ శక్తులను, బలవత్తరములు చేయుటకును, మాలిన్యములను కరగించి బహిష్కార అవయవముల ద్వారా వెలువరించుటకును చేయు దేహప్రకృతియొక్క ధర్మమగు నిద్రను ఆపుటవలన అనేక క్రొత్త రోగములు సంప్రాప్తించునని మేము శాస్త్రీయముగ ధృవపరచగలము.

వచ్చుచున్న నిద్రను ఆపుట ప్రకృతి విరుద్ధము. ప్రకృతి ధర్మములకు వ్యతిరేకముగ నడచుటవలననే వ్యాధులు సంప్రాప్తమగును.

సహజముగ దేహప్రకృతిచే కోరబడు దాహము, ఆకలి, నిద్ర అను మూడు ప్రధాన అవసరములను తీర్చకున్న వ్యాధివచ్చుట నిశ్చయము.

రుక్మాంగదమహారాజు యేకాదశినాటిరాత్రిజాగరణచే మనస్సును భగవంతునివైపు కేంద్రీకరించి భక్తి పారవశ్యము చేయించెనేగాని వచ్చుచున్న నిద్రను నిరోధించి రోగులకు చికిత్స చేయించలేదు. ఆయన ఆంబమును, మలములను కరగించుటకు ఉపవాసముచేయించిన, యెనిమాకూడ ఉపయోగించియుండెడివాడే. మట్టిపట్టీలు, గ్రంథకర్తగారు వివరించిన "నీచస్టుపొజిషన్" లు ఆయన మనోవీధిలో మెచటనులేవు. భక్తి పారవశ్యము చెందినపుడు ఆహారము, దాహము, నిద్ర, అన్నియు వాటంతటవే పోవును. అపుడు నిరోధము చేయుటలేదు.

కాని బలవంతముగ రోగులు ఆంబమును, యెనిమాపీకను ధ్యానించుచు నిద్రను ఆపిన త్వరలోనే పరలోకప్రాప్తి గలుగును.

జలచికిత్సా సుబోధిని

ఈ గ్రంథమును 1928 సం॥లో సుప్రసిద్ధాయుర్వేద వైద్యులునూ ప్రకృతి చికిత్సాభిమానులునూ అంబాజీపేట వాస్తవ్యులునూ భిషగ్రాజవరులునూ అగు కొర్లపాటి వీరాస్వామినాయుడు గారిచే ప్రచురింపబడినది. దీనివెల రు 0-8-0 ఈ గ్రంథములో తక్కినవిషయములు బాగుగనే యున్నవి; కాని ముఖ్యముగా లింగస్నానవిషయములో కూనేగారికి కేవలము వ్యతిరేకముగా 13వ పేజీలో వ్రాయబడియున్నది. దానివివరించుటలో స్త్రీలు లింగస్నానము చేయునప్పుడు క్రిందకే తుడువవలెననియూ బల్లవరకే నీళ్లుండవలెననియూ "స్నానములకేర్పరచు తొట్టిపైని అడ్డముగ నొక బల్లవేసి ఆ బల్లక్రింద అంచుమునుగునటుల 50 డిగ్రీలు మొదలు 60 డిగ్రీల వరకు ఉష్ణత్వముగల నీళ్లుపోసి దిసమొలతో నా బల్లపై గూర్చుండి, కాళ్ళను తొట్టికి వెలుపలి భూమిపైగాని పీటపైగానియుంచి మెత్తని ముదుగు బట్టనుగాని తువ్వాలునుగాని నీటిలోముంచి ఆ బట్టతో వచ్చునంతటి నీటితో యోనియొక్క వెలుపలి పెదవులనుమాత్రము మృదువుగా పైనుండి క్రిందకు రోగులయొక్క బలమును వయస్సును అనుసరించి 10ని॥ మొ. 60ని॥వరకు కడుగుచుండవలయును. గాని మోటుతనముగ పైకి క్రిందకు రుద్దరాదు. తొట్టియందుగల నీళ్లుతొణికి పిరుదులు తడిసిన తడియవచ్చును."

శ్రీ కూనేగారు వ్రాసిన దరిమిలా ప్రతులలో తొట్టిలోవేసిన పైన 3 అంగుళముల నీరుండవలెననియూ పిరుదులు తడసిన మంచిదనియూ వ్రాసియుండుట ఈ పుస్తకములో నుదహరింపబడి యుండలేదు.

(2) తుడుచుటలో క్రిందునుండి పైకిగాని పైనుండి క్రిందకుగాదు. ఏలననగా వారు (Laving) (లేవింగు) అని వ్రాసి యున్నారు. అనగా గుడ్డతో కెరటములు ఏర్పడులాగున నీటిని త్రోయుట అని అర్థము. ఈ క్రియ చేయునప్పుడు క్రిందనుండి పైకి అగునుగాని పైనుండి క్రిందికి గాదు. గుడ్డనుముంచి ఎంతనీరు వచ్చునో అంతటితోనని వ్రాసియున్నారు. ఇట్లు వీరు వ్రాయుటయేగాక యం. ప్లేటినుగారు వ్రాసిన జలచికిత్సాగ్రంథములో స్పష్టముగా లింగస్నానవిభాగము లింగాగ్రమునుండి మూలమునకని వ్రాసియున్నారు. కావున పాఠకులు పొరబడకుండుటకుగాను ఈ హెచ్చరిక వ్రాయబడినది.

(బొ. సుం. గో.)

సహకారవాచకము

గ్రంథకర్త:

రావుసాహెబు మండ వెంకటఅప్పారావు పంతులుగారు

బరంపురం (గంజాం)

సహకారసంఘములు వాని అవసరము వ్యవసాయాభివృద్ధి రైతుయొక్క అభివృద్ధి సాహుకార్ల ఋణబంధము మితవ్యయము ఈ విషయములను గురించి ఈ పుస్తకమునందు వివరింపబడినది. ఇది ప్రతి గ్రామస్థుని జీవితాభివృద్ధికిని చాల సహాయ పడగలదు. ఈ గ్రంథము వెల ఆరు అణాలు మాత్రమే.

జలచికిత్స

శ్రీరామరాజ యోగీంద్రులు

శ్రీకూనే మహాత్ముని దివ్యప్రభావము లోకము నందెల్లదిశలవ్యాప్తిగాంచుటకు అతని నిష్కల్మష మగు ఆత్మనిశ్చయమే కారణము. తానసుభవించినమహదానందమును పరులకు పంచిపెట్టిన వారిలో శ్రీకూనేమహాత్ముడే మొట్టమొదటి వాడని చెప్పవచ్చును. అతని సిద్ధాంతములెల్ల సజీవములు. వాని ప్రకారము త్రికరణశుద్ధిగా సంచరించినవారిలో చెడినవా రొక్కరును లేరు. గాని పద్ధతి తెలియక అవ్యక్తముగాచేసిన చికిత్స వల్ల హానిగాంచినవారుకూడా కొందరు లేక పోలేదు. అంతమాత్రముచేత పరమోత్కృష్ట మైన కూనేచికిత్స మంచిదిగాదని యెవ్వరును చెప్పసాహసింపరు. అట్లెవ్వరైన జెప్పువారున్నచో వారి కాచికిత్సావిధాన మవగాహనముగా లేదని యెరుంగవలయును.

జలమున స్నానముజేసి వేడిమిని తగ్గించుట; వ్యాయామమువల్ల తిరిగి స్వాభావికమైన వేడిని దేహమునందే గలిగించుకొనుట; భగవన్నిర్మితమైన కందమూల ఫలాదుల నాహారమున కుపయోగించుట; నను నీ మూడే యితని ముఖ్య సూత్రములు. చలవ, వేడివల్లనే సృష్టియంతయు మార్పుగాంచుచున్న ట్లామహాత్ముడు కనిపెట్టి చెప్పియున్నాడు. వాని ప్రభావమును మొదట తనమీద, తదుపరి రోగులమీద ప్రయోగించి చూచి, అనుకూల పరిస్థితులు గలుగుట కనిపెట్టి నాడు. తరువాత తన సిద్ధాంతములనెల్ల గ్రంథస్థముజేసి లోకమున కర్పించినాడు. ఆ గ్రంథ మిప్పటికి సుమారు 30, 40 భాషలలోనికి పరివర్తనమైనది. అతను విధించిన స్నానములలో కటిస్నానము లింగస్నానము నని ద్వివిధము లున్నవి. ఈకటిలింగస్నానము లాచరించు వారిలో సవ్యముగా స్నానము లాచరించగలిగిన వారు చాల కొద్దిమందియే యున్నట్లు మా యనుభవములో గుర్తించి యాక్రింద నుదహరించిన మాపద్ధతిని తెలియజేయుచున్నాడను.

(1) కటిస్నానమునకు: ఎవనిజానతో వానిజానను మూడుజానలపొడుగు ఒకజాన వెడల్పుగల తువాలుగుడ్డ కావలెను. దానిని మధ్యకు మడత బెట్టి చేతికి చుట్టబెట్టుకొని కటిస్నానమాచరింప వలెను.

(2) చేతికి గుడ్డచుట్టుకొనుపద్ధతి : మడచిన గుడ్డ నడ్డముగా బట్టికొని దానిపైని అరచేతిని బోర్లించి యొకప్రక్క బొటనవ్రేలికి చూపుడువ్రేలికి మధ్యనుబెట్టి నొక్కిపట్టుకోవలెను. తరువాత రెండవప్రక్క చిటికెనవ్రేలు తర్జనీవ్రేలిపై నుంచినడిమవ్రేలు అన్నవ్రేలు క్రిందికి పోనిచ్చి ఆకొనను యిదివరలో బొటనవ్రేలితో బట్టియుంచిన కొసతో గల్పి వానినికలిపి అన్నవ్రేలుమీదినుంచి బిగువుగా నడిమివ్రేలు క్రిందికిపోనిచ్చి నొక్కి పట్టుకోవలెను. ఈపట్టు అభ్యాసముమీద చాల సులువుగాను అనుకూలముగాను ఉండును.

(3) కాళ్లవ్యాధులులేని రోగులు కాలవలో నీటి ప్రవాహమున కెదురుగాగాని, చెఱువులోగాని, నీడగలచోట బొడ్డులోతు నీటిలో దిగి కటిస్నాన మాచరించుట చాల యుత్తమపద్ధతి. కుష్టు, సంజు, కురుపులు, పట్లు, మచ్చలు, తామర, మున్నగు చర్మవ్యాధులుగలవారు తొట్టిలోనే స్నాన మాచరించవలయును. స్నానమాచరించు నపుడు దేహమునకు యెండ తగలరాదు.

(4) దేహతత్త్వమునుబట్టి 2,3,10 నిమిషముల వరకు కటిస్నాన మాచరింపవచ్చును. కొన్ని పరి

స్థితులలో 10 నిమిషములు, కొన్ని ఉద్ధృత వ్యాధు లకు 15,20 ని॥లు కూడా కటిలింగ స్నానములు చేయవలసి యుండును.

(5) పైపద్ధతిగా చేతి చుట్టబడిన గుడ్డతో నాభికి క్రిందిభాగమున అడ్డముగా నీటిని రాపా డించవలెనుగాని పొత్తికడుపునకు గట్టి రాపిడి తగులనీయరాదు. నీటిచలనము మాత్రము చక్కగా తగిలిన చాలును. పైగా అది యెంత నెమ్మదిగాతగిలిన నంత మేలు గలుగును.

(6) గడియారము లేనివారు స్నానము సరి పోయినదని తెలిసికొనుటకు మార్గములు: 1 కండ్లు చల్లబడుట, 2 మెడలు చల్లబడుట, 3 ఊపిరి చల్లబడుట. 4 మూత్రవిసర్జనమగుట, 5 అపానవాయువులగుట మున్నగు నే లక్షణము లగపడినను ఆ దశకు స్నానము సరిపోయినదని తలంచవలెను.

(7) నైష్ఠికులు మొదట నాలుగైదు నిమిష ములు శిరస్నాన మాచరించి ఆచెమ్మ బాగుగా తుడుచుకొని తదుపరి కటిస్నాన మాచరించ వలెనుగాని కటిస్నానానంతరము దేహభాగము లెవ్వియు నూతనముగా తడుపరాదు. అట్లు కటి స్నానానంతరము శిరస్నానముగాని కంఠస్నాన ముగాని చేసినచో స్నానఫలితము సున్నయగు టయేగాక కొన్నితత్త్వముల కపకారముగూడ జరుగుట గలదు. కావున రోగు లీ విషయములో శ్రద్ధబూను టొప్పును.

(8) భోజనానంతర మెన్నడును యే స్నానమును గూడ చేయరాదు. తిండి తినినవెంటనే స్నాన మాచరించినచో ఆ తిన్నపదార్థ మరుగక వెంటనే క్రింది(ప్రేగులలోనికి (త్రోయబడి వ్యర్థమై పోవును. కాబట్టి యే స్నానమైనను భోజనా త్పూర్వమే యాచరింపనొప్పును, గాని భోజనా నంతర మెన్నడును చేయజనదు. ఉపవాసమున్న నాడు నియమితస్నానములకంటె హెచ్చుగా స్నానము లాచరించి హెచ్చుఫలిత మార్జింప వచ్చును.

(9) నైష్ఠికులు ఉదయము కటిస్నాన మొనర్చి తదుపరి వేడికొఱకై నడచుట, పరుగెత్తుట ఆసన ములు వేయుట, పనిచేయుట, సూర్యనమస్కా రము లాచరించుట, మున్నగు పరిశ్రమ లేవి యైన యాచరించి మరల 10 గంటలప్రొద్దెక్కిన మీాదట శిరస్నానముచేసి తను విద్యుక్తనిత్య కర్మానుష్ఠాన మొనర్చుకొని భోజనము చేయ వచ్చును. అప్పుడు వేడియెక్కుటకు కృషిచేయ వలసినపని యంతగా నుండదు. గాని స్నానా నంతర మొకయరగంటతాళి భోజన మొనర్చు చుండవలెను.

(10) కటిస్నానము చేసినవెంటనే పొడివస్త్ర ధారులై బొడ్డు క్రిందిభాగమునకు వేడిగలుగు టకై ప్లానలుగుడ్డగాని కంబళీగుడ్డగాని లేదా అంగవస్త్రముగాని వాతరోగులు చుట్టుకొనుట చాల మంచిది. తొట్టిలో స్నాన మాచరించిన వారు తొట్టిలో తడిసినభాగము తప్ప యితరావ యవములను వేనిని తిరుగ వెంటనే తడుపరాదు. స్నానానంతరము వేడి యెక్కించుకొనుటకై వ్యాయామప్రయత్నమే మొదట చేయవలెను. బాగుగా వేడియెక్కనిది భోజన మాచరింప రాదు. స్నానము చేసినవెంటనే యాహార స్వీకార మొనర్చినచో నది సరిగా జీర్ణముగాక అజీర్ణము చేయును.

(11) కౌపీనధారియై స్నానము చేయవలెనుగాని దిసమొలతో కాల్వలోగాని చెరువులోగాని నదిలోగాని యెన్నడును స్నానము చేయరాదు. స్నానతత్త్వమెరింగి ఆచరించిన స్నానమువల్ల

జ్వరాదిరోగములు బహు త్వరలో తగ్గిపోవును. జలచికిత్స నాచరించు వారికి నిష్కళంకమైన ధైర్య ముండవలెననెడి యంశమును మరచి పోరాదు.

(12) చన్నీటి స్నానములవల్ల తగ్గిపోయిన వేడిని, తిరుగ వ్యాయామము వల్లనేగాక, నీటి యావిరి వల్లను, సూర్యాతపమువల్లనుగూడ పొంద వచ్చును. పైత్యరోగులు యెండలో చాపపఱిచి దానిపై నొకపొర వేపమండలుపఱిచి, ఆపైన వెల్లకిలపరుండి పైన తిరుగ వేపాకుపఱిచి ఆపైన తడిపిన దుప్పటిపఱిచి, దానిమీద కంబళిగప్పి చెమట గలుగువరకు నుండినచో నెట్టి చర్మ వ్యాధులైనను త్వరలో తగ్గిపోవును. వారమున కొకసారి యీ యావిరిపట్టి చెమటతీసిన జాలును. మేహరోగులు పైరీతిగా అరటిమొవ్వులు పఱిచి ఆవిరిపట్టుట శ్రేష్ఠము. వాతరోగులకు నీటి యావిరి పట్టవలెను. ఏ యావిరియైనను అమితముగా పట్టుచుండరాదు. మితముగా నుండవలెను. అరటిఆకుఆవిరి పట్టినచో కండ్ల మంటలు, పకారము, తిమ్మెర్లు కడుపులో మంట ఆయాసము మున్నగు దుర్లక్షణములెల్ల త్వరలో తగ్గిపోయి సౌఖ్య మబ్బును. ఏయావిరి యైనను భోజనమైన నాలుగైదు గంటల తరువాత పట్టవలెను గాని కోశములో ఆహారమున్న సమయమునం దెన్నడును ఆవిరి పట్టరాదు. స్నానము చేయరాదు. ఆవిరిపట్టిన వెంటనే ఒక్క నిమిషములో దేహముమీది చెమట నొకటిరెండు చెంబుల చన్నీటితో కడిగి పొడి వస్త్రముతో తుడుచుకొని పొడిబట్టలుగట్టకొన వలెను, గాని స్నానముచేయకుండా వుండనూ రాదు. హెచ్చుకాలము స్నానము చేయనూ రాదు. ఆవిరి పట్టినతరువాత నొకగంటతాళి కటిస్నానముగాని లింగస్నానముగాని చేసినచో చాల మేలుగలుగును.

(13) కటిస్నానమునకంటె లింగస్నాన మనేక రెట్లు హెచ్చుఫలిత మొసంగును. ఆ స్నానము తొట్టిలోనే చేయుటొప్పును. మానవుని నేర్పెల్ల నా స్నానాచరణలోనేగలదు. బాగుగా అనుభవ నీయులద్వారా ఆ స్నానవిధాన మెరింగి యాచరించినచో నది చేసెడిమేలు అపారమని చెప్పక తప్పదు. కోశగతమైన వ్యాధులను బాగుచేయుటలో నది చాల విలువగల మేలుగలుగ జేయును. వ్యాయామాదినియమములెల్ల కటిస్నానమునకు వలెనే పాలించవలెను.

(14) స్నానాచరణలేని పథ్యవిధాన మర్ధఫలిత మొసంగునేగాని, పూర్ణఫల మొసంగజాలదు. శీతోష్ణములయొక్క మార్పులవల్లనే రుగ్మత లంతరించిపోయి యారోగ్య మబ్బునని కూనే సిద్ధాంతము. కావున చన్నీటివలన గలిగిన చలువ, వ్యాయామమువల్లను ఆవిరిలోగలిగిన వేడి చన్నీటి స్నానమువల్లను శమించినచో నారోగ్యమబ్బుట కాటంకమేమిగలదు ?

(15) బొత్తిగా నీరసించి పోయిన రోగులకు మట్టిపట్టీలుగూడ స్నానఫలిత మొసంగజాలి యుండును. వ్యాయామము చేయని రోగులకు స్నానానంతరము దుప్పట్లు కంబళ్లుగప్పి వేడిగలిగింపవలెను. పట్టీల కుపకరించుమట్టి ఊలిపోనిదై యుండవలెను. ఊలిపోయినమన్నైనచో చర్మము మీద దురదతోగూడిన పొక్కులు లేవవచ్చును. గావున క్రొత్తనీటిలో యేర్పడిన వొండు మన్నే పరిశస్తము. అట్టిమన్ను సందర్భము గానిచో రెండవపక్షముగా రేగడిమట్టిని నానబెట్టి పట్టీల కుపయోగించుకోవచ్చును. గాని యది తాజా వొండుమట్టితో సమానఫలిత

మొసంగజాలదు. మరి, మూడవ పక్షముగా అంగవస్త్రము మడచి తడిపి పొత్తికడుపు మీద పట్టీవలె వేయుట గూడ కొంతమేలు గలుగ జేయును.

(16) అమితమైన యుష్ణతత్వములకు వారమున కొకసారి చన్నీటితో యెనీమాచేయుటవల్ల చాల మేలు గలుగును. పదేపదే యెనీమాలు చేయుట వల్ల దేహములోని జీర్ణకర పదార్థమగు మూల మలము (జిగురు) కూడా వెలువరించిపోయి మల బద్ధకమేర్పడును. తిరిగి తిరిగి అట్టి వారికి యెనీమా చేయుచుండుట అవసరమై పోవును. గావున ఆహారపు మార్పువల్లనే జీర్ణకర్మ సరిపడి కాలవిరేచనము నిర్బాధకముగా గావలెనేగాని పనిముట్ల సహాయముతోడను సునాముఖి, సాల్టు, ఆముదము, తెగడ, రసభస్మము, కర్పూరము, నేపాళాలు, చెముడుపాలు మున్నగు విషవస్తువుల కోతవల్లను, పైత్యోద్రేకమువల్లను గలుగు విరే చన మెంతమాత్రము సౌఖ్య మిడజాలదు. సరే గదా! మీదుమిక్కిలి యనర్థదాయకముగూడను

(17) ఎంతటి కఠిన మలబద్ధమైనను అరటిపండ్లు పచ్చిఆవుపాలు తీసుకొన్నచో, కొద్దిరోజులలో సుఖతరమైన కాలవిరోచనమగును. అంతటనుంచి జీర్ణవ్యాపారము చక్కగా సాగుచుండును. ఆ మీద పాలు పరిత్యజించి అరటిపండ్లు, కొబ్బరి మున్నగు పదార్థము లుపయోగించి సుఖముగా జీవింపవచ్చును.

(18) వండిన కాయకూరలతో చప్పిడిగా అన్న ము తినువారు విధిగా పాలుగాని, నేయిగాని వాడితీరవలెను. ఎందుకనగా?

ఆ॥ వె॥ నేయిలేని కూడు నీయాన కసు వది
కూరలేని తిండి కుక్కతిండి
ప్రియములేని కూడు పిండపు కూడురా
విశ్వదాభిరామ వినుర వేమ॥

అనిచెప్పెను.

అన్నములో చమురు పదార్థ మంతగా లేదు. అందువల్ల నది దేహమునకు తగినపుష్టి నీయ జాలదు. కేవలము ఫలాహారులకు పాలులేక పోయినను ప్రమాదముండదు. ఉప్పు దేహము నుంచి పూర్తిగా తప్పుకొనుటకు అధమపక్షము పదిసంవత్సరములైన పట్టవచ్చునని మాయుద్దే శము. అప్పటికిని అదిపూర్తిగా విడిపోదనియే మానమ్మకము. మేము 1914 సంవత్సరము లగా యతు నేటివరకు పలువిధుల దేహపరిశోధన జేసితిమి. చేయుచున్నాము. షట్ కర్మలను యథావిధిగా నభ్యసించితిమి. వాయు సాధన జేసితిమి. గాని దేహములో నింకను "ఉప్పు" మిగిలియున్నదనియే మాభయము. కారము, పులుసు, మషాళాలు వృక్షసంబంధ పదార్థము లగుటవల్ల,నవి జలచికిత్సా ప్రభావముచే త్వరలో వెలువరించి పోవచ్చును. గాని గంధకము, ఉప్పు, కర్పూరము, పాషాణము యిత్యాదులు మట్టిసం బంధములైన ఘాతుకవస్తువులు. గావున వానిని దేహములోనికి బంపించుటయేగాదు, చేతితో నైన తాకరాదని మాదృఢనమ్మకము. ఉప్పు దేహములో నున్నంతకాలము చర్మము యొక్క రంగు పలుచోట్ల పలురీతులుగా నుండుటయు, పొలుసు రేగుటయు, దేహాగ్రములు చల్లబడు టయు, చెమటలూరుటయు, బిరబిగుసుకు పోవు టయు, రకరకములగు మచ్చలు, పొడలు గలు గుటయు, తామర, బొల్లి, కుష్ఠు, క్షయ, మూర్ఛ, ఉన్మత్తత గలుగుటయు తప్పదనుటలో సందేహ మెంతమాత్రము లేదు. వీనికితోడు గంజాయి, పొగాకు, నల్లమందు జతపడినచో నిక చెప్పదగిన చెడుగీ సృష్టిలో లేనేలేదు. సున్నపు

సంబంధ మున్నదిగావున బెల్లముగూడ విధిగా పరిత్యజింపదగిన వస్తువైయున్నది. ఉప్పు దేహము నుంచి యెంతకాలమునకు విడిపోయినను సరే గాని, దానిని విడిచిపెట్టిన నాటినుంచియు రోగి కొక విధమగు నూతనోత్సాహము జనించి, యారోగ్య మబ్బుచుండెనా యనునట్లు కొంత సౌఖ్యము అనుభవమునకు వచ్చును. దయయుంచి యీప్రకృతి పత్రికా పాఠకులెల్ల యింతటినుంచి తమపసిబిడ్డలకు నీఘోరవిషమైన "ఉప్పు"ను తినబెట్టక, వారికైన పరిపూర్ణారోగ్యభాగ్య మందింపదలంపవలెను. లోకములోని శాసనసభలెల్ల ఆరోగ్యమున కక్కరకురాని పెక్కుశాసనములను జేసి సంతసించుచున్నవేగాని స్వనాశనము జేయు "ఉప్పుపండింపరాదని" "తినరాదని" యొక్క దివ్య శాసనమును జేసియుండలేదు. "ఉప్పురద్దు" అను శాసనమును జేసినచో శానిటరీ డిపార్టుమెంటు, డాక్టరాఫీసులు మున్నగువాని యనవసరము లోకమునకు వెల్లడిగాగలదు.

వ్యాసము విస్తరిల్లిపోవుటచే పత్రికాధిపులకు జడిసి యింతటితో విరమించుచున్నాడను.

ఓమ్ తత్సత్

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు బెజవాడ

1937 నవంబరు నెల జమాఖర్చులు.

జమలు

వెనుకటినెల నిలువ		122-11-11
ప్రకృతిపత్రిక	94-8-0	
ప్రకృతి పోస్టేజీ	3-2-0	97-10-0
పుస్తకములు	31-5-0	
పుస్తకములపోస్టేజీ	3-8-0	34-13-0
స్టోర్సు		4-15-0
క్రోమోపతి ఆసుపత్రి		5-0-0
ఇండియను నాచురోపాత్		1-14-0
ఇంటిఅద్దెలు		14-0-0
జమ అచ్చుపని		56-0-0
జమ గాంధి కోఆపరేటీవు బ్యాంకు		90-0-0
జమ చిలరబాకీల వసూలు		5-0-0
విజయవాడ కోఆపరేటీవు బ్యాంకుపేరు డివిడెండు		4-8-0
వెరశి		436-7-11

ఖర్చులు

ప్రకృతి పత్రిక	58-0-0	
పోస్టేజీ	16-2-9	74-2-9
పుస్తకములు	22-14-0	
పుస్తకములపోస్టేజీ	1-6-9	24-4-9
స్టేషనరీ		0-9-0
భరణములు		33-5-4
నౌకర్లు		18-4-0
జనరలుపోస్టేజీ		3-8-3
లె బం		21-15-0
ఇంటి పన్నులు		1-0-0
ఇంటి మరమ్మతులు		0-8-0
మిసలేనియసు ఖర్చులు		8-7-3
అచ్చుపని		134-0-0
చిల్లరబాకీలు తీర్చినవి		13-0-0
చిల్లర అప్పుయిచ్చినవి		14-8-0
నిలువ రొఖం		88-15-7
		436-7-11

కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మ, మేనేజరు. అయ్యంకి వెంకటరమణయ్య, కార్యదర్శి.

ఆహారరసాయన శాస్త్రము : ఆరోగ్యము

శ్రీమతి జ్ఞానాంబ గారు

(గతసంచిక తరువాయి)

సున్నము (Calcium)

సిలికన్, ఫ్లోరిన్, మాంగనీజ్, భాస్వరము, జాంతవము వీనితో కలిసి సున్నము ఎముకలను, దంతములను నిర్మించును. సున్నములేకున్న మానవుడు కదలలేడు, నడువలేడు, నిలువలేడు. పనిచేయలేడు. సున్నముతక్కువగా నున్న ఆహారముతో పెంపబడు పిల్లలు ఎముకలు, స్నాయుబంధనములు, కటిప్రదేశమునందలి యెముకలు, అనగా తుంటియెముకలు, ధమనలు చిన్న యెముకలు, దంతములు, దేహమునందలి యితర గట్టి నిర్మాణములు వీనిలో బాధలు కలవారై యుందురు. శిశువ్యాధి, శీతాదము, పడిశము, క్షయ యీ రోగములతో అబిడ్డలు బాధపడుదురు. సున్నము తక్కువైనచో వ్రణములు, నఖకులు, శస్త్రకర్మలు వీనినుండి అసహ్యకరములగు మచ్చలు ఏర్పడును. సున్నము లేకున్న ధమనులయొక్క, సిరలయొక్క గోడలు రక్తస్రావవ్యాధి సంభవించునంతగా బలహీన పడిపోవును. అన్నిరకముల రక్తస్రావవ్యాధులకును ఉత్పత్తి కారణము సున్నము ఇనుములేని ఆహారములే. సున్నము హృదయస్పందనములో మార్పు కలుగజేయును అది శరీరమునందలి జీవాణువులయొక్క ప్రాణవృద్ధికి తోడ్పడును. అంతరిక స్రావములయొక్క పూర్ణతకు, పోషణకు అవసరమైన సున్నముకొఱకు దేహము తన్నుతాను విచ్ఛేదము చేసికొనగడంగునంత యావశ్యకపదార్థములై సున్నపు లవణములు, మానవదేహమునకు కావలసియున్నవి. దంతములలోని సున్నపు లవణములు వెలువరింపబడినచో దంతముల పైభాగములు చెడిపోవును; దంతికపగిలిపోవును; శత్రుకోటిలోని సూక్ష్మజీవులు లాతరువాత కార్యమును ముగించును.

సున్నము హెచ్చుగానున్న ఆహారపదార్థములు:—పాలు, మీగడ, జున్ను, తాజాజున్ను, గోధుమతవుడు, కోసుకూర, దబ్బ, కుమిస్ (Kumiss) నిమ్మ, గజనిమ్మ, శేవల్చిన్ని, నారింజ, సాయర్‌క్రాట్ (Sauerkraut) కలియకాయ వంటి పుల్లని అడవికాయలు, మేకపాలు, మేకపాలజున్ను, లైమాబీన్సు అను చిక్కుడు, ఎండుఒటానీ, ఎండురేగు, ఆక్రోటు.

సున్నము సంకల్పశక్తి, నిర్వహణసామర్థ్యమును కలుగజేయును. శరీరములో సున్నము విస్తారముగా నున్నపుడు ఏకాగ్రత మిక్కిలి ఎక్కువగనుండును. వ్రణములు, అంటువ్యాధులు, భగందరము ఎక్జీమా (Eczema) దదురోగము వీనిని పోగొట్టుటలో సున్నము హెచ్చుగానున్న ఆహారము చాల సమర్థమైనది. రక్తము శీఘ్రముగా పేరుకొనలేని స్థితికి వచ్చినపుడు రక్తమునకు సున్నము కావలయునని గ్రహింపవలయును.

ఫ్లోరిన్ (Fluorin)

సున్నమునకు ఫ్లోరిన్‌కు చాలబలీయమైన సంబంధమున్నది. ఈరెండు ద్రవ్యములును కలిసి ముఖ్యముగా ఎముకల యొక్క పైభాగమున పనిచేయును. అవిదంతములపై పింగాణి పూతవంటి దంతికయందును, ఎముకల కొంతవంతముగు తెల్లని మెరుగునందును కన్పట్టును. మనుష్య దేహమునందలి యెముకలయొక్కయు, కండరపుటల్లికల యొక్కయు ప్రాణమును పీల్చునట్టి సూక్ష్మజీవులను భయంకరశత్రువులను ఫ్లోరిన్ ఎదురింపగల్గును. గిట్టగ దట్టముగ, స్నిగ్ధముగ నుండునట్టి మెరుగుగల ఫ్లోరిన్ పైభాగములేక దంతిక యెంతకాలము సంపూర్ణముగా నుండునో అంతకాలము పుప్పిపండ్లు, పంటినొప్పి, పండ్లకు అంటువ్యాధి యివి సంభవింపవు. పండ్లరోగములు రానేరవు. ఎముకలయొక్క నిర్మాణము, వృద్ధి, సంరక్షణము బలము, మరమ్మతు యీ పనులన్నియు ఫ్లోరిన్‌కు సంబంధించినవే. ప్లీహ, నేత్రనిర్మితి, సాగునట్టి నరములు వీనియందు ఫ్లోరిన్ ఉండును. ఈదిగువ పదార్థములలో ఫ్లోరిన్ విస్తారముగా నున్నది. మేకపాలు, మేకపాల జున్ను, కాడ్లివర్ ఆయిల్, రాక్‌ఫోర్ట్ జున్ను, మేకపాల విరుగుడునీళ్ళజున్ను, గుడ్డుసొన, పిస్తాపప్పులు, నీలవర్ణపు చేపలు, వెల్లుల్లిపాయలు.

ఫ్లోరిన్ కొఱవడినపుడు వాపులు అంతాధిద్యంగపాతము గ్రంధులు గట్టిపడుట, సాగు నరములు, ఉబ్బు, నరములు బలహీనమగుట, మున్నగువ్యాధులు కలుగుట కనువగును. విస్తారముగా ఫ్లోరిన్ పదార్థములను, భుజించువారు వృద్ధులై యుండియును యువకులుగా కన్పించెదరు. శరీరములో నెక్కడగాని చీము పుట్టుటకు కారణము లేర్పడినప్పుడు ఫ్లోరిన్ పదార్థములు చాల అవసరము.

సిలికాన్ (Silicon)

శరీరమునందలి అద్భుతమైనశక్తిగల కండరపుటల్లికలలో అనగా స్నాయుబంధములు, చర్మము, కండ్రుకలు, గోళ్లు

వీనిలో సిలికాన్ కలదు. ఎముకలు, దంతములు, స్నాయు బంధనములు మున్నగు వానికి గట్టితనమును, స్థిరతను, స్థితి స్థాపకశక్తిని నిచ్చునది సిలికనే. అది కండరముల కెక్కువ బిగువును, రక్తమున కెక్కువవేడిమిని, తలవెండ్రుకల కెక్కువ వృద్ధిని, నునుపును ఇచ్చును. అది అన్నివిధములగు పొరలను బలపరచును. సంధిబంధనముల యల్లికలను, ధమనులయొక్క గోడలను, గొంతుకయొక్క గోడలను, శరీరావయవములయొక్క లోపలిభాగములను, వెలుపలిభాగములను, గర్భాశయపు కప్పును, ఆహారనాళపుగోడలను, గోళ్లను,చర్మమును బలపఱచును. నాడీమండలము, మెదడు, మర్మాంగములు, వీనిమీద సిలికన్ బలముగా పనిచేయును. పురుషశరీరమున కంతటికిని అధికబలమును ప్రసాదించును. ముడిఓటుధాన్యము, ముడియవధాన్యము, స్టీల్ కట్ ఓటు పిండి, దంపుడుబియ్యము లేక ముడిబియ్యము, పొట్టు తీయని గోధుములు, ముడిరైధాన్యము, స్ట్రాబెర్రిపండ్లు, పండ్లపై చెక్కులు, కూరగాయలపైచెక్కులు, అత్తిపండ్లు, అస్పరాగస్అను తోటకూర, లెట్యూస్అను తోటకూర, మేకపాలు, ఎండలోయెండిన అలివుపండ్లు వీనిలో సిలికాన్ లోహ మున్నది.

సిలికాన్ రక్తాభిసరణక్రియనిర్మాణము చేయును. నాడులు అలసిపోయినపుడు సిలికాన్ ఆహారము హెచ్చుగా కావలసియుండును. సిలికాన్ గుణమువలన పాదములకు చెమ్మట పోయు లక్షణము తొలగిపోవును. మెదడుతో పని చేయువారు సిలికాన్ ఆహారమును విస్తారముగా సేవించినచో తక్కువ అలపుతో యెక్కువపనిని చేయగల్గుదురు.

కార్బన్ (Corbon)

అంగారము సృష్టికంతకు నాధారము. కండర నిర్మాణధర్మము, జీవాణువుల సువ్యవస్థ ప్రాణపంక క్తవ్యకర్మ యివియెల్ల సక్రమముగా జరుగుటకు ముఖ్యముగా కావలసినది బొగ్గే. బొగ్గు ప్రాణవాయువుతో కలిసి భస్మమై, నిలువ చేయబడి, సజీవపదార్థముగా మారినపుడు బొగ్గుపులుసు, బొగ్గు సంబంధమైన వస్తువులు నుత్పన్నమగును. శరీరములో బొగ్గు హెచ్చైనపుడు పక్షవాతము. నాడీవ్యాధులు, హృత్పిండవ్యాధులు, స్థూలకాయము, గండమాల, శరీరములో లోపల విషయుతమగుట యారోగములు కలుగుట కాస్పదమగును. కావున బొగ్గుపదార్థములను చాల మితముగా వాడవలయును. అమితముగా శరీరము లావుపాటివారు బొగ్గుపదార్థములను మానవలయును. ఈ దిగువ వస్తువులలో బొగ్గుకలదు:— బంగాళాదుంపలు, పంచదార, తెల్లపిండి, బియ్యము, అన్నిరసముల కపదార్థములు, రొట్టె పదార్థములు, చిన్నరొట్టెలు మున్నగునవి. చక్కెరపాకములు, తీపివస్తువులు, తేనెతొలలు, ఆదేమాదిరి ఆహారములు, దోసెలు, పిండివంటలు, గ్రాహమ్పిండి. మిఠాయి, భక్ష్యాలు, డఫ్నట్సు అను పిండివంట, తియ్యని చిన్నరొట్టెలు, చలిమిడి, అన్నిరకముల రొట్టెలు.

ఉదజని (Hydrogen)

ఉదజని అనగా జలవాయువు లేకపోయినచో శరీరములోని ఉత్పాదకశక్తి క్షీణించును. అది లేకున్న మల బహిష్కరణము జరుగదు. చెమట వెడలదు. లాలాజలము ఊరదు. ప్రతి కండరపు టల్లికకు, ప్రతి రక్తపు చుక్కకు ఉదజని కావలయును. అది నాడులకు ఉపశమనము నొడగూర్చును. శరీరోష్ణతను క్రమపరచును. శ్వాసకోశ పైభాగములను చెమ్మగిల్లజేయును. మలములను వెలువరించును, కండరపుటల్లికలను చల్లబఱచును, మంటలను నిరోధించును. ఉదజని శరీరములో నుండకపోయినచో నాడులు గట్టిపడి, బిగిసి, క్షీణించి, నొచ్చి, క్రమముగా హరించును. ఈదిగువ పదార్థములలోజలవాయువున్నది. కాయగూరలు, చారులు, పండ్లు, పాలు, నెత్తనిగసముగల మాంసములు, ఓటు నీళ్ళు, కార్జము, కోసుకూర, లెట్యూస్ తోటకూర, అన్నిరకముల ఆకుకూరలు, అన్నిరకముల రసయుతఫలములు.

నత్రజని (Nitrogen)

నత్రజని ప్రాణశక్తిని ప్రసాదించును. కండరపు టల్లికలను నిర్మించును. అది మాంసకృత్తులలోనికి బలముగా చొరబాఱును. కండరము రక్తములు, నారగానుండు కండరపు టల్లికలు వీనిలో నైట్రోజ నున్నది. దేహమునుండి వెడలిపోవుటలో నత్రజని అన్ని ద్రవ్యములకును పురోగామి. అది లేనిచో కండరపు టల్లికలు శిథిలమగును, మాంసమును నిర్మించును. మాంసములు, ఎండబెట్టిన పెద్ద సముద్రపు చేపలు, పలుచని, సముద్రపుచేపలు, చిక్కుడు, బటాణీ, గ్రుడ్లలోని తెల్లసొన, చమురు, పప్పులు, జున్ను, వీనిలో సారజనకము కలదు.

ప్రాణవాయువు (Oxygen)

ప్రాణధర్మ వైచిత్ర్యమునందు ప్రాణవాయువు సావయవ తాడనాశక్తియై యున్నది. అది కండరరీతిని సరిచేయును. రక్తాభిసరణ విధానమున కుత్తేజము నొదవించును. ప్రాణక్రియను వృద్ధిచేయును. శరీరధర్మములకు చుఱుకు

బుట్టించును. కండరపు టల్లికలను నిర్మించును. రక్తమును, కండరపు టల్లికలను ప్రాణవాయుసమ్మిళితములుగ నొనర్చును. ఎముకలందలిఱుగుట మున్నగువానిని నయముచేయును. శరీరముయొక్క ప్రతిఅవయవమును పోషించును. ముఖము పాలిపోయినపుడు, పుష్టి సంబంధమైన వ్యాధు లున్నపుడు, బాధలు, నొప్పులు, పాండురోగము, జలోదరము, అమ్లత్వము, బలహీనత మున్నగు లక్షణము లున్నపుడు ప్రాణవాయుపథ్యము అవసరము.

శరీరములో ప్రాణవాయువు వృద్ధికావలెనంటే ప్రాణవాయువు, ఇనుము, పొటాషియమ్, అయోడిన్ హెచ్చుగానుండు అహారమును భుజింపవలయును. గాలి మిక్కిలి లఘువుగానుండు ఉన్నత స్థానములందు నివసింపవలెను. ప్రాణవాయువు అమ్లకారి కాదు కాని కండరపుటల్లికలయందదిలోపించినపుడు అమ్లత్వమును, రోగమును ప్రారంభమగును. ప్రాణవాయువు మనస్సుకు వృద్ధిని, ఉల్లాసమును ప్రసాదించును. పచ్చి ఆహార పదార్థములందును, ఎఱ్ఱ గోంగూర, శేవల్బిన్ని, సీమవంగ, ముల్లంగి, నీరుల్లి, మునగ యీవస్తువులందును ప్రాణవాయు వున్నది.

ఇనుము (Iron)

రక్తమునందలి లవణములన్నిటిలోను ఇనుము చాల ముఖ్యమైనది. అది బలవర్థకము. అది ప్రాణశక్తికి తోడ్పడును, శరీరములో ప్రాణవాయువు ప్రవేశించుటకు ఇనుము ద్వారమైయున్నది. రక్తములో ఇనుములేకున్న గాలినుండి ప్రాణవాయువును శరీరము సంగ్రహించుకొన జాలదు. ప్రాణవాయువు, ఇనుము ఇవి రెండును సౌందర్యవిషయమున విశేషజ్ఞతకలవి. అవి మనోజ్ఞమగురూపమును, చక్కదనమును, అకర్షణశక్తిని కలుగజేయును. ప్రాణవాయు సమ్మిళనము లేని కారణమున జనించు విమర్షకు లేక నిరుత్సాహమునకు ఇనుముగలపథ్యము మంచిది. వలసినంత ఇనుము అహారరూపమున శరీరములో చేరనిచో రక్తము, కండరపుటల్లికలు, శ్వాసకోశములు బాధనొందును. ఈ దిగువ పదార్థములలో ఇనుము హెచ్చుగానున్నది. అడవి వాకపండ్లు, అడవివాకపండ్లరసము, అన్నిరకముల నల్లని చిన్నపండ్లు, నీలవర్ణపుచిన్నపండ్లు, నల్లనికర్కందూఫలములు, హెడ్ లెట్యూస్ అను శోటకూర, చుక్కకూర, కొర్జము, సాగుచేయబడినవాకపండ్లు, పచ్చిగుడ్లలోని పచ్చిసొన, స్ట్రాబెర్రీస్ అను చిన్నపండ్లు, నల్లకర్నిస్ పండ్లు ఎఱ్ఱకర్నిస్ పండ్లు (కర్నిస్ ద్రాక్షజాతి) బార్టలెట్ బేరీ పండ్లు, కాన్ కోర్డు, ద్రాక్షపండ్లు, ఎండురేగుపండ్లు నారింజ, బత్తాయి, కమలాఫలము, జలదారు; అలుబఖారా' అంజూరు మొదలగుపండ్లు, అన్ని అకుకూరలు, కాయ కూరలు. ప్రాణవాయువు, ఇనుము యివి రెండును శరీర ధర్మములకు తేజమును కలుగజేయును. ఆశనుపుట్టించును, హేతుజ్ఞానమును హెచ్చుచేయును, జ్ఞాపకశక్తిని వృద్ధిచేయును, శారీరక అకర్షణశక్తి నధికము చేయును. పురుషుని బలమును, స్త్రీసౌందర్యమును అభివృద్ధి చేయును.

దీర్ఘాయుస్సు, బాధాముక్తి, నిరామయస్థితి, యౌవనము, సౌందర్యము, సామర్థ్యము కావలయునని కోరెదరేని అహార విషయకరసాయనశాస్త్ర పరిజ్ఞానము కలవారు కండు.

టీకాలనుగురించి ఇతరదేశపుమంత్రులతో రాయబారము

భారత ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు తరపున డా॥ వాడపల్లి మురహరిరావుగారు బీహారు మంత్రిగారైన గా॥ బాబుజగలాల్ చౌదరిగారిని 29-12-37 తేదీన దర్శించి మాట్లాడగా వారు తమఅనుకూల్యతను చూపిరి. బెంగాలు మంత్రిగారగు గా॥ సయ్యద్‌నాషర్ ఆలీగార్ని దర్శించగా వారు హోమోపతి వైద్యము అవలంబించువారమని చెప్పినారు. మా సంఘమువారి అపీలును జూచి, చాలసేపు చర్చించి, యీటీకాలను నిర్బంధ విధానమునుండి తొలగించ ప్రయత్నించెదమని చెప్పినారు. మంత్రులు యిద్దరు చాల ప్రేమను కనుపరచిరి.

ఎవరు యిష్టపడినను, ఎవరు యిష్టపడకున్నను, యిప్పటికన్న యింకా తీవ్రతరమైన శాసనములు వచ్చినను ప్రేమఫలములగు మన బిడ్డల ఆరోగ్యమును మనముకోరుదుమేని యెంత ధనక్షయము గలిగినను, యెంత దేహశ్రమ కలిగినను మనబిడ్డలను టీకాలబారినుండి రక్షించుకొనితీరెదము.

(సంపాదకుడు)

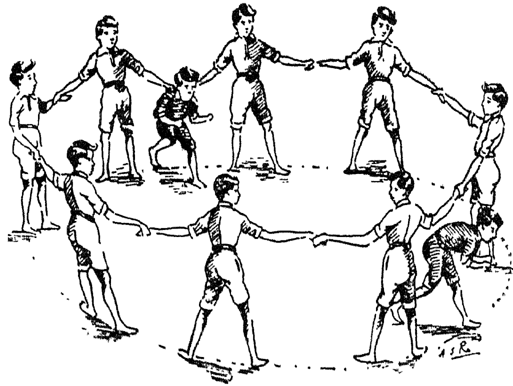
బాలక్రీడలు

శిష్ట్లా దక్షిణామూర్తిశాస్త్రిగారు

8 సంవత్సరముల పిల్లలకు

(పోటీలేని సాంఘికఆటలు)

1. పిల్లి ఎలుక ఆట



బాలుర సంఖ్యనుబట్టి వలయము నేర్పాటు చేయవలెను. 30 మందికంటె వలయమున నిలువ నీయవద్దు. ఇద్దరుబాలురనుమాత్రము వలయమునుండి వెలుపలకు రప్పించవలెను. అందొకని వలయములోను, మఱియొకని వలయము వెలుపలను నిలువబెట్టుము. లోపల నిలచిన బాలునికి ఎలుకయనియు, బయటనిలచిన బాలునికి పిల్లియనియు పేళ్లు పెట్టుము.

ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేయవలెను. వలయమున నిలచిన బాలురు తమ తమ చేతులను ప్రక్కలకు చాచి, ఒకరిచేతుల నొకరు పట్టుకొని గుండ్రనిదొడ్డి కట్టవలెను. దొడ్డిలోనున్న ఎలుకను పట్టుటకై పిల్లి ప్రయత్నించవలెను. బాలుర చేతులక్రిందుగా దూరిగాని చేతులపైగా దూకిగాని పిల్లి దొడ్డిలోనికి ప్రవేశించగానే ఎలుకను బయటికి వలయమందలి బాలురు పోనిచ్చుచుండవలెను. ఎలుక కిచ్చినన్ని పర్యాయములు పిల్లికి యీయకూడదు. పిల్లి ఏ యిద్దరుబాలురమధ్యగా వచ్చి ఎలుకను పట్టునో, ఆ యిద్దరిని వలయమునుండి బయటకు దీయవలెను. వారి చోటులందు మొదట నాడిన పిల్లి ఎలుక బాలురను నిలబెట్టుము. బయటికి దీసినవారిలో నొకరిని పిల్లియనియు రెండవ వారిని ఎలుకయనియు పేళ్లుపెట్టి పూర్వమువలెనే ఆట నాడించుచుండవలెను. ఇట్లు అందరుబాలురకు నవకాశము గలుగువఱకు నాడించుచుండవలెను.

2. అం చ ట పా

ఉపకరణము:—గుడ్డబంతి లేక రబ్బరుబంతి లేక చింతగింజల సంచి.

O

O O

O

ఈఆటకు 8 నుండి 30 మందివఱకు పిల్లలుండవచ్చును. పిల్లి ఎలుక ఆటవలె పిల్లలు గుండ్రముగా దొడ్డికట్టి నిలువవలెను. ఒకరికొకరిమధ్య రెండు గజముల ఖాళీ యుండవలెను. బంతి నొక బాలునికి యివ్వవలెను.

ఉపాధ్యాయుడు యీలవేయగానే అందరు బాలురు ఎడమప్రక్కకు తమ ఎడమకాళ్లను 18 అంగుళముల దూరములోనుంచి నిలువవలెను. బంతి తన ఎడమచేతి బాలునికి అందునట్లు విసురుచుండవలెను. అందరు వలయములోపల చూడవలెను. కుడిప్రక్క బాలునివద్దనుండి రాబోవుబంతికై నిరీక్షించి పట్టుకొని తమ ఎడమచేతి మీదుగానున్న బాలునికి అందునట్లు విసురుచుండవలెను. ఇట్లు బంతి అందరు బాలురకు వరుసగా అందజేయునట్లు చూడుము. కాలముగమనించుట ముఖ్యోద్దేశము.

3. దొంగను గు రించుట

పిల్లిఎలుక ఆటవలె యిద్దరు బాలురను విడతీసి ఒకరిని వలయములోపలను రెండవవానిని వలయము వెలుపలను నిలబెట్టవలెను. మిగతబాలురను వలయముచుట్టు నిలబెట్టి దొడ్డికట్టించవలెను. వలయము వెలుపల నిలబడిన బాలునికి పౌరుడనియు వలయములోపలి బాలునికి బంటుఅనియు పేర్లుపెట్టుము.

పౌరుడు:—బంటూ! దొంగను చూచినావా? (ప్రశ్నించి వలయముచుట్టు తిరుగవలెను.)

బంటు:—చూచినాను.

పౌరుడు:—వానిని గుర్తించుటెట్లు?

బంటు:—(వలయమున నిలచిన బాలురలో నొకనిని తన మనస్సున నుంచుకొని రంగు, దుస్తులను, యితర గుర్తులను చెప్పవలెను).

పౌరుడు:—(బంటువలన వర్ణింపబడిన బాలుని పట్టుకొని తెచ్చి చూపవలెను).

సరిగా గుర్తింపబడిన బాలుని పౌరునిగాను, మొదటి పౌరుని వానిచోట వలయమందును నిలబెట్టవలెను. ఇట్లు అందరు బాలురకు అవకాశము యిచ్చుచుండవలెను.

4. దో పి డి

రేఖ

5 గజములు

30 గ దూరము

గమ్యస్థానరేఖ

ఈ పటమున చూపినరీతిగా నియమితరేఖనుండి 30 గజముల దూరములో గమ్యస్థానరేఖను గీయుము. రెండు రేఖలమధ్యగా నొకగీత నడ్డముగా గీయుము. మధ్యగీతపై ఇద్దరు బాలురను నిలబెట్టుము. వారికి దొంగలను పేరుపెట్టుము. ఆటస్థలము వెడల్పు 20 గజములుండవలెను. 8 నుండి 16 వఱకు ఆటనాడుటకు పిల్లలు నియమితరేఖపై నిలబెట్టవలెను.

ఉపాధ్యాయుడు యీలవేయగనే నియమితరేఖపై నిలచినవారు ముగింపురేఖవైపు పరుగెత్తవలెను. మధ్యగీతపైనున్న దొంగ లిద్దరు పరుగెత్తువారిలో నెవరినైన పట్టుకొనుచుండవలెను. పట్టు

బడిన బాలునెల్ల గీతపై కూర్చుండబెట్టుచుండవలెను. ఎక్కువకాలము పట్టుబడని బాలుడు దొంగలరాజని పిలువబడును. గమ్యస్థానమును చేరిన బాలురను మరలమరల నియమిత రేఖకు రప్పించుచుండుము.

---

5. చెండాట



ఉపకరణము:—చెండు. దీనిని ఒకగుడ్డ పొడుగుగా సంచివలెకుట్టి లోపలతుక్కుగుడ్డలను వేయించి కుట్టించవలెను.

ఆటనాడుటకు 8 నుండి ౩౦ వఱకు విద్యార్థులుండవచ్చును. పిల్లి ఎలుక ఆటవలె వలయాకారముగా నిలువవలెను. చేతులను వారివారి పిఱ్ఱలవెనుక దోసిలిపట్టియుంచవలెను. ప్రతిబాలుడు వలయము లోపలిభాగము చూచుచుండవలెను. చెండును చేతపట్టి యింకొకబాలుడు వలయము వెలుపల నిలువవలెను.

ఉపాధ్యాయుడు యీల వేయగానే వెలుపల చెండు పట్టుకొనిన బాలుడు తన ఎడమచేతిమీదుగా వలయముచుట్టూ నొకసారి అతివేగముగా తిరిగి తన క్లిష్టమైన బాలుని చేతియందు చెండునుంచి వాని కుడిప్రక్క తాను నిలువవలెను. చెండు వుంచబడిన బాలుడు తన ఎడమవైపునగల బాలుని మేలుకొలిపి చెండుతో నదలించుచూ మరల తనచోటు చేరువఱకు వెంటనంటవలెను. ఆ వెనుక నా చెండు తనకిష్టమగుబాలునకిచ్చి తాను వానిచోట నిలువవలెను. ఇట్లు అందరు బాలురచే నాడించవలెను. చెండుంచబడు బాలుని కెడమవైపు నిలబడిన బాలుడు జాగ్రత్తతోచూచి గమనించి చెండుదెబ్బ తినకుండా ముందుగానే మేల్కొని పరుగెత్తి తనచోటు చేరుచుండవలెను.

6. చాకిబాన

ఉపకరణము:—చెండు: గుడ్డతో తయారు చేయించవలెను. ఆటకు 8 నుండి 30 మందివరకు ఆడవచ్చును. బాలురు వలయమందు గుండ్రముగా మడిమలపై గొంతుకూర్చుండవలెను. చేతులు వెనుక ముడివద్ద దోసిలి పట్టవలెను. పై ఆటవలెనే ఒకబాలుడు చెండునుపట్టి ఎడమచేతిమీదుగా వలయము చుట్టుచూ తనకిష్టమగు బాలుని ముడ్డికి తగులునట్లు చెండుంచవలెను. తాను ఆ బాలుడు లేచువఱకు అచ్చటనిలచి ఆ చెండుంచబడు బాలుడు లేవగానే వానిచోట కూర్చుండ

వలెను. లేచినబాలుడు చేతియందుగల చెండుతో తన కుడివైపు బాలు నదలించుచూ వలయము చుట్టు తిప్పవలెను. వానిచోటు చేరగానే చెండున్న బాలుడు ఎడమప్రక్కగా తిరుగుచూ యిష్ట మగు బాలునిచేతియం దుంచవలెను. ఇట్లు అందరు బాలురచే నాడించవలెను. వేగము గమనించ వలెను. చెండుంచబడు బాలుని కుడిప్రక్కవాడు ముందుగా పరుగెత్తవలెను.

7 పంతెపు టపా

ఉపకరణములు :— రెండు బంతులు, లేక రెండుగింజల సంచులు. 30 మందివఱకు ఆడవచ్చును.
ఆటస్థలనిర్ణయము :— బాలునికిబాలునికిమధ్య గజము ఖాళీ యుండునట్లు నిలువవలెను. వల యాకారముగా నిలబెట్టుము. సమశక్తిగల రెండుటీములుగా విభజించుము.

B
A A
B B
A A
B B
A

ఒక A టీము బాలుని, ఒక B బాలుని వలయమునందు పటములో చూపినరీతిగా నిలబెట్టుము. అభిముఖులుగా నుండు A B లకు రెండు బంతులనిమ్ము.

వివరము :—ఉపాధ్యాయు డీలవేయగానే వలయమందలి A వారు A వారికిని B వారు B వారికి తమచేతుల యందున్న బంతులను తమ ఎడమచేతిమీదుగా పంపవలెను. ఆటనారంభించిన A B లకు ఆ బంతిచేరిన ఒకటియని లెక్కించుమని చెప్పుము. 15 నిమిషములలో నే టీము వా రెక్కువ పాయింట్లు సంపాదించెదరో వారిటీమునకే విజయము సమకూరును.

8. గురి పందెము

ఉపకరణములు:—గింజలసంచి, లేక గుడ్డబంతి, లేక రాయి, లేక కొయ్యబిళ్ళ.
ఆటస్థలవివరము:—బాలురు రెండు టీములుగా విభజింపఁబడవలెను. అడుగువ్యాసముగల సున్న నొకదానిని మధ్యగీయవలెను. దీని కిరుప్రక్కల 10 అడుగుల దూరమున అర్ధవలయములవలె క్రీడలు నిలువవలెను. ఒకరిచేతికి గింజలసంచినిమ్ము.
వివరము:—ఉపాధ్యాయు డీలవేయుగనే ఒకటీములో 1 నెంబరు బాలుడు తనచేతనున్న సంచిని మధ్యసున్నమధ్య పడునట్లుగా విసరవలెను. అప్పు డాత డొక పాయింటు దెచ్చుకొనును.
ఎన్నిపర్యాయములు మధ్యసున్నలో నంచి విసరగలడో యన్ని పాయింట్లు సంపాదింపగలడు. మధ్య సున్న గీతపైనగాని, బయటగాని, నంచిపడిన నతనిచేతినుండి రెండవబాలుని కానంచి నీయవలెను. మొదటివానివలె నాత డానంచి మధ్య సున్నలో బడునట్లు విసిరి పాయింటునంపాదించవలెను. తప్పిన మూడవవానికి పంపవలెను. ఇటులనే ఆఖరువానివరకుపంపి మధ్యవలయములో పడునట్లు విసరించుము. పడినవుడెల్ల పాయింటులెక్కింపుము. అందరుబాలురైన తదుపరి యానంచిని రెం డవ టీమువారి కందజేయువలెను. మొదటి టీమువారివలెనే రెండవటీముబాలురు వరుస ప్రకారము నంచినిమధ్య సున్నయందు జేర్చి పాయింట్లు సంపాదించునట్లు హెచ్చరిక నీయవలెను. 30 నిమిష ములలో నేటీమువారు హెచ్చుపాయింట్లు సంపాదించెదరో యాటీము జయముగాంచినట్లు తెలియ జేయుము.

ఆరోగ్యతత్వము

[గతసంచిక తరువాయి]

ఉష్ణప మందు పెరుగువానిని శీతల ప్రదేశములందును శీతలప్రదేశములందు పెరుగువానిని ఉష్ణప్రదేశములందును పెంచుచున్నారు. శీతకాలపు పంటలను వేసవియందును ఒకకాలమునందే పండువానిని సంవత్సరము పొడుగునను పండించుచున్నారు. ఇట్టి విపరీతసృష్టి ప్రకృతివిరుద్ధము గాన నిట్టివి పనికిరావు. సృష్టియందు వేసవికాలములో దొరకు పండ్లు, కూరలు మొదలగున వన్నియు వైద్య సిద్ధాంతప్రకారము వేడిచేయునవియు, శీతకాలమునందలివి చలవజేయునవిగా నున్నవి. అవి అట్లేయుండుట ఆరోగ్య దాయకముగాని ప్రకృతివిరుద్ధముగ వానిని మార్చుట గాదు. ప్రకృతియందు లభించెడువస్తువులను పచ్చివిగా, అవి దొరకుకాలములయందుమాత్రమే సేవించుట ధర్మము. ఇంతమార్పు జరుగుటకు గొన్ని శతాబ్దములుపట్టును. అందువలన క్రమముగా సహజాహారమునకు మార్చవలసి యున్నది. అందుచే కొన్ని మార్పులతో సహజాహారమును సేవించుటకు అంగీకరించవలెను.

౬ వండినపదార్థములు

చిరకాలమునుండి వండిన పదార్థముల దినుటచే మనుష్యుని యవయవములు వానిపాటవమును దప్పియున్నవి. తిరిగి వానిని బలముగలవానిగజేసి యవి నెరవేర్చవలసిన పనులను తగినట్లునెరవేర్చునట్లు చేయుటకుగాను ప్రస్తుతమందుకొంత వంటతప్పదని తోచుచున్నది. మనోనిగ్రహము గలవారికే యడ్డంకులు సాగవు. గాని మనోనిగ్రహము గలవా రరుదు. అందుచే వంట తప్పదు. ముఖ్యముగా దంతములు, పళ్ళు బలహీనములై యున్నవి. కోతులవలె పచ్చికాయలను కొరికి తినుటకు తగినంత బలము వీనికి పోయినది. చాల మందికి యౌవనమందే పళ్ళూడిపోవుచున్నవి. తిరిగి ఆహార పదార్థముల దెబ్బకొను శక్తియు తగ్గియుండును. గాన వంట వీరివిషయమందు కావలసియున్నది. ఇట్టివారినికూడ సహజాహారులనుగ మార్చవలెననిన కొంతవరకు వంట అక్కరలేకుండ రుచింపుపండ్లను వండిన ఆకుకూరలు శాకములును, గోధుమవంటి ధాన్యమును,పప్పుదినుసులును వండి తినవలెను. మనము తినవలసిన పదార్థములను వేరువేరుగా తెల్పెదను.

ధాన్యములన్నిటిలోను ఉత్తమమైనవి గోధుమలు. వీనిని పొట్టుతోకూడ విసరి రొట్టెగాను జావగాను అన్నముగాను వాడనగును. కూరగాయలను ఏకాలమునందు దొరకు వాని నాకాలమందు ఉపయోగించవలెను. వీనిపై బెరడు తీయకూడదు. వండుటలో చాల నీళ్ళుపోసి అనీటిని పారవంచకూడదు ఇగుకుటకు తగినన్ని నీళ్లను మాత్రము చల్లి సన్నసెగను మగ్గనివ్వవలెను. ఇంకను కొంచము నీరున్నట్లయిన వరిపిండిగాని గోధుమపిండిగాని చల్లి ఇగర్చవలెను. అంతేగాని వానికి ఉప్పుగాని, పోపుగాని చేర్చరాదు. ఆవిరిమీద ఉడికించిన యెడల బాగుగ రుచించును. పచ్చిపచ్చడులుకూడ నుపయోగింపనగును. ప్రతిభోజనమందును నిమ్మకాయగాని దాని తరగతిలో చేరిన పుల్లనిరసముగల మరి యేకాయగాని వాడవలెను. అవసరమైనపు డీపుల్లని రసములు కూరలయందును పచ్చడులయందును జేర్చనగును. పులుపు నందు ఆహారమును జీర్ణముచేయు గుణముగలదు. పులుపు దాహమణచును. మనవారు ఆద్యంతములని జెప్పునేతి మజ్జిగలతో నేమియు ప్రసక్తిలేదు పులుసు చారు మొదలగు ద్రవపదార్థములుకూడ వదలతగ్గవే. గోధుమలు మాత్రమే తినదగినవైనను ఉష్ణదేశములందు పండెడు వరి ధాన్యమును జొన్న మొక్కజొన్న మొదలగునవియును కూడ వాడవచ్చును. అన్నిధాన్యములలోను వరిసత్తువలేనిది. దీనిని మరలయందు తెల్లనిబియ్యముగాచేసివాడుచున్నారు. దీనిలో సత్తువగలతవుడు తీసివేసినగాని తెలుపురాదు. ఆ బియ్యమునుకడిగి అన్నమునువార్చి తినుటచే నిస్సత్తువయైన అన్నము మనకు లభించును. ఇది దేహపోషణకు పనికిరానందున పెక్కురోగములు గలుగుటకు కారణమగుచున్నది; గాన తవుడుపోని చేబియ్యము వాడవలెను. గంజి వార్చక అత్తెసరు పెట్టవలెను. మరబియ్యమునందు ఆరోగ్యములేదు. మరలవేడిచే కొంతవరకు పచనకర్మ జరుగును. గాన తిరిగివండుటచే ననారోగ్యమగును. దంపుడుబియ్యమే తినదగినవి. పప్పుదినుసు లన్నియు దినవచ్చునుగాని గింజలపై పొట్టుతో వాడవలెను. పొట్టునందు పోషకపదార్థమంతగాలేని మాట సత్యమేయైనను ఆపొట్టు ఆహారపదార్థములను అరిగించి ప్రేగులకు మలమంటుకొనకుండ జార్చుటయందు మిక్కిలి తోడుపడును. సరిగా విరోచనమగుటకు బలమైన పదార్థములతోబాటు కొంత పనికిమాలిన చెత్తకూడ అవసరమే. ఈపొట్టులును, కూరగాయలమీది బెరడును, నారపదార్థమును ప్రేగులను శుభ్రపరచి విరోచనమును జేయుటయేగాక తాముకూడ శరీరములో నిలువక మలముతో పోవుచుండును. విరోచనము జారీగా అగుటకు మనకు గొంచ మిసుకరేణువులుకూడ గానలసియున్నవి. ప్రకృతియందివి కాయల బెరడు నంటి

యుండును. కడిగినను పోవు గాని బెగడుతీయుటచే బోవును. ధాన్యములందు పొట్టుతో జేరియుండును. పచ్చితిండి తినువారి ఇసుకగల బెరడుతోను, పొట్టుతోను తిందురుగాన నతిసులభముగ వారికి జీర్ణమగును వండుకొని తినువారికి ఇసుకలభించదు. గాన సముద్రపుఇసుక కొంచెము ప్రతిభోజనానంతరము నుమ్రింగవలెను. నాలుకపై డబ్బెత్తుఇసుకను వేసుకొని ద్రవముతో గలియువరకు ఆగి మ్రింగవలెను. పచ్చితిండి తినువారికి ధాన్యములతోను పప్పులతోను అవసరములేదు. సర్వకాలములయందును రుచ్యములును శరీరపోషకములును అగు ఫలములును శాకములును దొరకును. పప్పుదినుసులును లేతవిగా నున్నప్పుడు తినుట కనుకూలముగనే యుండును. అట్లే జొన్నలును, మొక్కజొన్నలును లేతవిగానుండిన తినుట కనుకూలములే. వంటతో బాటు పండిన పంటలను నిలువజేయుటయును అవసరమగుచున్నది. ధాన్యములతో పనిలేక సుఖముగా జీవించుట కేకొరతయులేదు. ధాన్యములను తినవలసినపుడు గోధుమలను, మొక్కజొన్నలను, పప్పుగింజలను నానబెట్టి, మొక్కలు మొలపించి, ఖద్దరు గుడ్డమీద ఆరవిప్పి వానిని, గొబ్బరితోను, వేరుశనగతోను, ఫలములనుగూడ జేర్చుకొని సేవింపవచ్చును.

పచ్చివస్తువులలో నెంత లేతవస్తువులను దినిన నంత ఆరోగ్యము వృద్ధిజెందును. ఏలయన నివి బహు తేలికగ జీర్ణమగును. పళ్ళలో దోరగాయలు ముగ్గినపండ్లకంటె మంచివి. పచ్చికాయలు కడుపునొప్పిని బుట్టించునందురు. మన ప్రేగులయందు జీర్ణముగాక, పైకివెడలిపోకయుండు దుష్టపదార్థము చేరియున్నపుడే పచ్చికాయలు తమతో బాటు దానినిగూడ జీర్ణముజేసి మిగిలినదానిని మలముగా త్రోసివేయ బ్రయత్నించును. అందుచే బిగుసుకొనిపోయిన మలమును జార్చుటకు ప్రేగులు విశేషప్రయత్నము చేయవలసియుండుటచే కడుపునొప్పియు, నీళ్లవిరోచనములును గలుగును. ఈ క్రియచే కడుపునందలి దుష్టపదార్థవిమోచన మగుచుగాని దోషముకాదు. పండ్లన్నను రుచిగా నుండుటచే నధికముగా తినుట సంభవించును.

అందువలన బహులేతగా నున్నప్పుడును, పండుటకుసిద్ధముగా నున్నప్పుడును సమస్తకూరగాయలను వాడనగును. సృష్టియందలి పదార్థములన్నియు తినుటకు పనికిరావు. అందు మనుష్యునికొరకు కొన్నియు యితరములగు జీవరాసులకొరకు మరికొన్నియు సృష్టింపబడినవి. గాన నేవస్తువులు సహజముగ దినుటకు రుచించునో వానినే మనము తినదగును. ఈ కూరగాయలే వండి తినినను ఆరోగ్యము నిచ్చునుగాని, స్వతస్సిద్ధముగ చేదుగనుండు కాకర, చేమపొట్ల, ఉస్తి మొదలగు కాయలును, దురదగనుండు కంద, నల్లేరు మొదలగునవియు, వగరుగనుండునవియు, కారముగనుండునవియు నైన శాకములు వండినను అంతయారోగ్యము నీయజాలవు. గాన నవి మనకంతగా దినుటకు బనికిరావు. ఈ వస్తువులను దిను విధము ముందు వివరించెదను.

అనుభవము గలవారికిగాని తదితరులకు ఇట్టి తిండి మనుష్యుడు తినవలెనని తెలిపిన వింతగానుండక మానదు. వైద్యసాంప్రదాయులకును రసాయనిక శాస్త్రజ్ఞులకును గూడ వింతగానుండును. శాస్త్రజ్ఞుల కీతిండిని బోధించిన యెడల వారు పరిహసింపకమానరు. వారిశాస్త్రప్రకారము శరీరమునం దేయే పదార్థములున్నవో అవి వృద్ధియగుటకుగాను ఆయాపదార్థములు గల వస్తువులను దినుటయే కర్తవ్యముగాని పచ్చికాయలును, రుచిలేనివంటలు, ఉప్పు, కారము, సున్నము, లోహములు లేని పదార్థములు గల భోజనమెట్లు మనుష్యుడు జవసత్త్వములు కలిగి జీవించుట కుపయోగించునో తెలియజాలరు. ఈ శాస్త్రజ్ఞులకు నేనుచెప్పు సమాధాన మిది. మనుష్యుడు తన తెలివిచే అనేక పరిశోధనల జేసి పెక్కుశాస్త్రములను గనిపెట్టియున్నాడు. చచ్చినశవము లన్నిటిని కోసి శరీరమందలి వేరువేరు అవయవములను అవి చేయుపనులను కనిపెట్టి తినని వస్తువులయం దిమిడియున్న పదార్థజాలమును రసాయనిక శాస్త్రప్రకారము కనుగొని ఏవేవి ఎంతెంతకలిపిన శరీరము నెట్లు పోషింపగలవో తెలిసికొని కృత్రిమాహారములను గల్పించి ప్రకృతిని ధిక్కరించితినని సంతోషించుచున్నాడు. ఫలితమును జూచినపక్షమున సహజాహారమును తిని జీవించు పశుపక్ష్యాదులు నిరోగులై దీర్ఘాయుర్దాయము గలిగి యుండుటయు, మానవకోటి యారోగ్యము చెడి నిరంతరము రోగములచే పీడింపబడి యల్పాయుర్దాయవంతులగుటయు వీరి పరిశోధనలన్నియు సత్యములుగాజాలవనియు, సర్వజ్ఞుడగు పరమేశ్వరుని మహిమల గనుగొనుటకు మనుష్యమాత్రు డెన్నటికిని శక్తివంతుడు గాజాలడనియు దెలియగలదు. నిన్నటి సిద్ధాంతములు నేడబద్ధములు, నేటిసిద్ధాంతములు రేపబద్ధములగు చుండుటయు పూర్ణత్వ మెప్పటికిని లేక వృద్ధియగుచుండుటయు, మన కించిజ్ఞత్వమును బోధపరచును. నాగరికత వృద్ధియయిన కొలది శాస్త్రజ్ఞాన మధికమగుచున్నదని మనమెంత సంతోషించినను నిజమున కెన్నటికిని మార్పులేనుగాన మార్పుజెందు శాస్త్రములన్నియు సత్యములుగావని తెలియవలెను.

గుడ్డివాం డ్రేనుగుయొక్క వర్ణనయందు దెబ్బలాడినట్లు నేటిశాస్త్రజ్ఞులును దెబ్బలాడుదురేగాని తత్త్వము వారికి తెలియదని చెప్పవలయును. మొన్న మొన్నటి వరకు నారింజకాయ జలుబు చేయునను సిద్ధాంతముపోయి నేడు సర్వరోగములందును నారింజకాయ పథ్యమైనది. కొన్నాళ్ళు కలరా గాలివల్ల వ్యాపించుచున్నదను సిద్ధాంతముపోయి నేడు నీటివల్ల వ్యాపించుచున్న దనుచున్నారు. మసూచికము టీకాలు, సర్వవ్యాధులమీద పనిచేయు ఇంజక్షునులు నేడు శాస్త్రజ్ఞులచే నిషేధింపబడుచున్నవి. ఉడికిన వస్తువునేగాని తినకూడదన్న సిద్ధాంతము పోయి వండిన యెడల విటమినులు చచ్చిపోవునుగాన పచ్చివస్తువులే తినదగినవను సిద్ధాంతము వ్యాపించుచున్నది. ఇక ముందెట్టి సిద్ధాంతములు రానున్నవో తెలియదు. మరియొక సిద్ధాంతము బయలుదేరువరకు నిజమై, తరువాత అబద్ధమగు సిద్ధాంతముల నెట్లునమ్మగలము?

మన కాసిద్ధాంతములతో పనిలేదు. పశుపక్ష్యాదులవలె సృష్టియందలి వస్తుజాలములో మనకు కంటికిని ముక్కునకును నాలుకకును ఇంపగువస్తువులను మనకు కావలసినంత తినుటయు, ఆకలియయినపుడు భుజించుట, దాహమైనపుడు మంచినీళ్ళుమాత్రము త్రాగుటయు మనము చేయవలసినపని. ఇంతకంటె శాస్త్రజ్ఞానముతో పనిలేదు. ఆకలియగు నపుడు సమస్త పదార్థములును రుచిగానేయుండును ఆకలిగానపుడును, వస్తువు రుచించకపోయినను మనదేహమున కాహార మక్కరలేదని గ్రహించవలెను. ఇదివరకు మనము చాలకాలమునుండి రుచులకలవాటుపడి యుండుటచే ఉప్పు, కారము, పోగుపు సువాసనద్రవ్యములు చేర్చని వంటకములు గాని, పచ్చియాహారముగాని వెంటనే రుచింపనిమాట సత్యమే. అసహజమైన యీవంటకముల కలవాటుపడిన జిహ్వమీద నొకవిధమైన గారపట్టి యుండును. అందుచే సునిసితమైన దానిజ్ఞానము చెడియుండుటచే నది సహజమైన యాహారము నందలి రుచిని గ్రహించలేదు. గానికొద్ది రోజులలో జీర్ణకోశము బాగుపడినపుడు తిరిగి దానిశక్తి దానికి రాగలదు. అప్పుడు ప్రతివస్తువును రుచిగానే యుండును. ప్రపంచములో మనము తినుటకేర్పడిన సమస్తవస్తువులు నేదోయొక రుచినికలిగియున్నవి. ఆరోగ్యవంతున కారుచి తగినంతసదుపాయముగా నుండును. ఆరోగ్యము చెడిన వారికవి రుచింపవు. ఉప్పుకారములు మొదలగునవి చేర్చినగాని వంటకములు లోపలకు పోవు. అట్టిసమయములందు లంకణముండుటగాని సైచినంత మాత్రమే తినుటగాని యవసరము. ఆరోగ్యము గలుగునంతవరకట్లు తినిన నారోగ్యము కలుగగానే ఆకలియును, రుచియును, తిరిగి కలుగును. జ్ఞానములేని పశుపక్ష్యాదులవలె జ్ఞానముగల మనుష్యుడుకూడ వంటలేకుండ వివిధములైన రుచులుగల్పించుకొని తినకుండ పచ్చియాహారమును దినుటయు, పండుగలకును, శుభకార్యములకును అనేకములగు పిండివంటలతో సంతర్పణలు చేయకుండ నుండుటెట్లు? టీపార్టీలు, విందులు, వింతవింతరకముల వంటకములు ఏమికావలసినది? యని ప్రశ్న రాకమానదు. ఆరోగ్యమునుగోరువా రెల్ల నాగరకతకు నమస్కరించి ప్రకృతికి తిరుగవలసిందే. ప్రకృతిమాతయొక్క శాసనములనుల్లంఘనీయములు. శాసనములమీరి నడచువారి నామె నిర్దయతో దండింపకమానదు. ప్రస్తుతనాగరకతయం దారోగ్యమునకు తావులేదు. ప్రకృతియందు ఆహారము శరీరపోషణనిమిత్తమేగాని గొప్పకొరకును, రుచులదేవత నారాధించుటకునుగాదు. అందువల్ల నారోగ్యమును గోరువారికొరకే ప్రకృతి సంబంధమగు ఆహారమునుగూర్చి చెప్పుచున్నాము. తప్పునడత నడవవలెను శిక్షయుండకూడదనిన ప్రకృతిమాత లంచగొండికాదు. ఈయాహారమెట్లు నోటికి పోవునని యాలోచింప నవసరములేదు. చిరకాలాభ్యాసముచే గ్రహించియు, నధిక జ్ఞానము గలిగి దైవసమానులగు కూనేమహర్షి వారి తత్త్వవిచారణచే గలిగిన స్వల్పజ్ఞానముతో పైప్రశ్నకు సమాధానము చెప్పుచున్నాను.

'పైత్యరోగికి పంచదారయు చేదగు' నన్నట్లు అజీర్ణముగలవారి కెట్టి యాహారమును రుచింపదు. ఆరోగ్యవంతునకు ఆకలిని తృప్తిపరచుట కెట్టి యాహారమైనను రుచిగానే యుండును. రుచియనునది పేరుగాని నిజముగా లేదు. వకేవస్తువు వేరువేరు సమయములందు వేరువేరు రుచులు గలదిగ గనబడును. ఎట్లన పంచదార తినిననోటికి అరటిపండు చప్పగానుండును; నారింజకాయ తినిననోటికి పంచదారయంతతియ్యగానుండును. గొల్లవా డొకడు ఉసిరికకాయ తిని నీళ్లుత్రాగగా తియ్యగానుండెనట. వాడు తాను త్రాగినకొలనిలోని నీరు తియ్యగానుండు ననుకొని తన కావడిలోని పాలనుపారబోసి యీ నీళ్లను పట్టుకొని వెడలెనట అట్లే అధికరుచుల కలవాటుపడి జీర్ణకోశము చెడుటచే నాలుక తనసహజమృదుత్వమును రుచులగొనుశక్తిని బోగొట్టుకొని యున్నది. అందువలనసహజమైన శాకాదులయందలి రుచుల గ్రహించ జాలకున్నది. ఉప్పుకారముల మాని రుచులగల్పించకుండ నొక నెలరోజులు తినిన యెడల జీర్ణకోశము బాగుపడి నాలుక తన సహజశక్తిని సంపాదించుకొనును. అంతటినుండి ప్రతివస్తువును

రుచిగానే యుండును, ఆకలితీరువరకు తినుటకు తగు రుచి గలిగి యుండును. అధికముగా లోపలకుపోదు. ఆమనుష్యునకే నేడు కొంచము ఉప్పుజేర్చి వస్తువులకధికరుచిగల్పించి తిను మనుము, ఆరుచి చిరకాలముండదు. దానికలవడిన నాలుక మరి కొంచ ముప్పును గోరును. ఇట్లే కొద్దికాలములోవిశేషరుచులు గావలసి యుండును. శీతోష్ణములు సుఖదుఃఖములు మొదలగు ద్వంద్వములవలెనే రుచికూడ మితిలేనిది. ఆకలి తీరుటకు రుచితో నిమిత్తములేదు. ఇట్టి యాహారము శరీరపోషణ కుపయోగించునా? వైద్యశాస్త్రజ్ఞులు మనుష్యాహారమందు పిండిపదార్థములు, మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వుపదార్థములు, ఉప్పులు, లోహములు, సున్నము, మొదలగునవన్నియు వానికేర్పడిన పరిమాణము ననుసరించి యుండనిచో శరీరపోషణము జరుగదనియు, ఒకవేళకూర్చుండితినువారికి సహజాహారము సరిపోయినను కష్టించి పనిచేయు కూలివానికి పుష్టి నివ్వజాలదనియు సందేహము దోచనగును. అట్టి సందేహమునకు తావులేదు. మనశరీర రక్షణ కేపదార్థములు కావలెనని వైద్యశాస్త్రజ్ఞులు కనిపెట్టిరో ఆపదార్థములే కోతి మొదలగు జంతువులకెల్లగావలసియున్నవి. మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వులు, ఖనిజములు మొదలగు పదార్థములెల్ల వానిశరీరములందును గలవు. అవి తిను ప్రకృతి యాహారము వల్లనే సమస్తపదార్థములను వానిశరీరమం దేర్పడి కావలసినంత శక్తి నిచ్చుచు వానిని ఆరోగ్యవంతములుగ జేయుచున్నవి. ఈ జంతువులకు శాస్త్రజ్ఞాన మేమియు లేదు. ఏయే పదార్థములు జేర్చి తినవలెనో దేని తూనిక యెంత యుండవలెనో యనునాలోచననే యవియెరుగవు. అట్లే మనుష్యుడుకూడ శాస్త్రవేత్తల పరిశోధనలచే దినదినాభివృద్ధి నొందుచున్న జ్ఞానముతోగాని వేర్వేరు పదార్థములుకలిపి తినవలెననియు వాని కొకదానికొకటి యిన్నిరెట్లుండవలెననిగాని తెలిసికొనవలసిన యవసరము లేదు. మన శరీరమందు మాంసకృత్తులు మొదలగు పదార్థములున్నవి. కండరములు వేరుపదార్థములుగలవి. ఎముకలు వేరుపదార్థములుగలవి. ఈపదార్థములెల్ల పండ్లను కాయలను తినుటచేగాని ఉప్పుకారములు మాంసము గ్రుడ్లు పాలు మొదలగునవి తినకపోయిన యీవివిధ అవయవములెట్లు వృద్ధినొందునని మీకుతోచవచ్చును. దానికిని ఇదేసమాధానము. పశుపక్ష్యాదులన్నిటికిని కండరములు ఎముకలు చర్మము మాంసము పెండ్రుకలుగలవు. అవి యన్నియు వానికివృద్ధిబొందుచున్నవి. అట్లేమనకును వృద్ధిబొందగలవు. ఎట్లన మనజీర్ణకోశము జీవముగల అవయవములు గలది. హృదయము పిత్తాశయము (Pancriatis) వృక్కకము మొదలగు అవయవములు తమలోనికి వచ్చిన పదార్థములను శరీరమున కుపయోగించు పదార్థములుగ తయారు చేయుశక్తిగలవి. అందుచేతనే పచ్చగడ్డిని మాత్రమే తిను ఆవునకు దాని శరీరపోషణ గలుగుటయేగాక పాలు ఊరుచున్నవి. ఎద్దునకు ఊరవు. ఏనుగు శాకాహారియైనను అధిక బలముగలదగు చున్నది. ఇట్లే పిల్లియు పులియు ఆవితిను మాంసాహారమునుండి సర్వావయవపోషణకుదగిన పదార్థములను సంపాదించుకొనుచున్నవి. అట్టి శక్తిని భగవంతుడు మన అవయవములకును యిచ్చియున్నాడు. మన శాస్త్రజ్ఞానముతో నిమిత్తములేకనే ఏవస్తువులను దినినను నవిశరీరపోషణకు గావలసిన మాంసకృత్తులు మొదలగు పదార్థములుగా మారును. ఇంతేగాక శాకములయందును ఫలములయందును ఉప్పు సున్నము మొదలగు సర్వపదార్థములును ఉన్నవి. ఇవియే మన శరీరమున కనుకూలించునవిగాని వేరువేరుగా శర్కర లవణము ఇనుము మొదలగువానిని తయారుచేసి కలిపిన మిశ్రమాహారమును తినవలసిన పనిలేదు. శాకములయందును పండ్లయందును ధాన్యములయందునుగల పదార్థములనుండి మాత్రమే మన అవయవములు తమకు గావలసిన వానిని తయారు చేసికొన గలవు. ఏజంతువున కేది సహజాహారమో ఏర్పాటు చేసిన ప్రకృతిమాత లేక సర్వజ్ఞుడగు పరమేశ్వరుడు ఆవస్తువులనుండి శరీర పోషణకు గావలసిన పదార్థముల దయారుచేసికొనుశక్తిని కూడ నిచ్చియున్నాడు. ఈసహజాహారములే వండుటచేతను మనశరీరమున కవసరములేని, పంచదార, ఉప్పు, కారము, సువాసనద్రవ్యములు జేర్చుటచే వానికిగల జీర్ణముగుశక్తిని పోగొట్టుకొనుచున్నవి. అందువలన వీనిని జీర్ణము చేయుటకుగాను మరికొన్ని రసములు పడి పనికిమాలిన ఉప్పుమొదలగు వానిని విరిచి వేయవలెను. అందువల్ల తగినంత శీఘ్రము జీర్ణముగావు. అందుచేత జీర్ణకోశము తనశక్తిని పోగొట్టుకొనును. అధికరుచికలవాటుపడిన నాలుక యీరుచిగల పదార్థములను అమితముగా లోపలకు పోనిచ్చును. వీనినన్నిటిని అనవసరముగ జీర్ణము చేయవలసియుండుటచే జీర్ణకోశము చెడును. అనారోగ్యము గలుగును. గాన సహజాహారమును మాత్రమే తినవలెను. అదియును శరీరపోషణకు తగినంత మాత్రమే తినవలెను.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
క్షయ	0 12 0	0 8 0
శుక్లనష్టము	0 12 0	0 8 0
మలబద్ధకము	0 12 0	0 8 0
వేదాంతము, ఇతరములు		
ఋషిజీవనప్రకాశము	0 4 0	0 3 0
స్త్రీలవ్రితము	0 2 0	0 1 0
ఆదర్శసుఖజీవనము	1 0 0	1 0 0
మహారోగము	0 12 0	0 8 0
నిర్విచారజీవనము	0 12 0	0 8 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు		
1 భాగము	0 8 0	0 5 0
2 భాగము	0 8 0	0 5 0

వ్యాయామము

	ఇతరులకు	చందాదార్లకు
అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0
సూర్యనమస్కారములు	0 4 0	0 4 0
డిటో పటములు	0 2 0	0 2 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు		
ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
	చందాదారులకు	1 2 0
ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు		
ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0
ప్రకృతి 16 సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
	చందాదారులకు	1 0 0
17 సంపుటము	ఇతరులకు	3 4 0
	చందాదారులకు	3 0 0

After all we have decided to publish

Dr. BABBITT'S

HUMAN CULTURE AND CURE

IN 5 PARTS **IN 1 VOLUME**

The Standard work on Chromopathy, which is not available to the public for a long time

Part I Philosophy to Chromopathy and apparatus.
Part II Sexualogy and Sociology.
Part III Psychology and Mental Healing.
Part IV Nervous system and Insanity.
Part V Diseases of organs and Cure.

576 Pages 150 Illustrations

Will be printed on heavy antique paper and bound in cloth.

Pre-publication price (To be paid in advance) .... Rs. 10
Post-publication price .... Rs 20

For detailed prospectus apply to:—

The Chromopathic Institute,

Andhra Grandhalaya Press Buildings,
BEZWADA.

ప్రకృతి

సచిత్ర సహజ వైద్య మాసపత్రిక.

ఈ ప్రస్తుతనాగరిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతినియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కామ్యసుఖముల కాసపడి వెనువెంటనే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగ అనుభవించుచున్న శారీరక మానసికవ్యాధిబాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో ఈ పత్రిక వివరించును.

మందులు, ఇంజక్షనులు అవసరములేకుండా అజీర్ణాతిసారము, క్షయ, కుష్ఠు, రాచపుండు మొదలగు అసాధ్యవ్యాధులనుకూడ, గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలాహారము, అధఃశయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము, మర్దన మొదలగువానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును.

సంవత్సర చందా రు 3-0-0 లు మాత్రమే, మాదిరిసంచిక 0-4-0 లు.

మేనేజరు, ప్రకృతిపత్రిక, బెజవాడ.

---

750 పుటలు. **సునిశిత వైద్యము** 100 చిత్రపటములు.

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిట్, M.D., LL.D., గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన
సుప్రసిద్ధ వైద్యగ్రంథమునకు
డా॥ పుచ్చా వెంకటరామయ్య, M.D., D.M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు సూర్యకిరణచికిత్స, వర్ణచికిత్స, యోగనిద్రాచికిత్స మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింపసాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన సృష్టిరహస్యము లనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి.

నిండు కాలికోబైండు 1 కి వెల 1—8—0.
నిండుతోలు ఫ్లెక్సిబిల్ బైండు ,, వెల 5—0—0.

చందాదారులకు తగ్గింపు ప్రతి 1-కి రు 1—0—0.

పోస్టేజి ప్రత్యేకము. గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

క్రొత్తకూర్పు. **తొట్టి వైద్యము** సచిత్రము.

అనేక నూతనచిత్రపటము లిందు చేర్చబడి నూతన ఫక్కీన ముద్రింపబడినది. కూనేమహర్షి గారి అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖవైఖరీవిద్య, రోగారోగ్యవివేకము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి. ప్రశ్నోత్తరములు చేర్చబడినవి.

70 పటములు, 34 అధ్యాయములు, 400 పుటలు. అసలు వెల రు. 3-0-0. ప్రకృతిచందాదారులకు, వెల రు. 2-8-0.

వివరములకు :— మేనేజరు, ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.